



5月ほけんだより

大社高校保健部

5月に入り、新学期の疲れや試験勉強などの疲れがたまり、体調を崩しやすい時期です。保健室にも、発熱や風邪症状でやってくる人が増えています。総体前で、いつも以上に気が張っていて疲れがたまっていたり、十分な睡眠がとれていなかったりする時の運動は、けがや熱中症が起こりやすくなります。体調管理に気をつけながら取り組みましょう。

急な暑さに備えた対策を心がけよう

寒暖の差が大きい時期です。熱中症にならないように注意して生活してください。



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう

健康診断について

健康診断の結果、所見ありの人へ各種検診結果のお知らせを配付します。

検診	日時	対象
内科検診	6月11日(火)	未検者
色覚検査	6月17日(月)～19日(水)	1年生希望者

欠席等で受けることができなかった人には、検診案内のプリントを配布しています。早めに病院へ行って検診を受け、保健室に結果を提出してください。

保健室の利用方法

～ 保健室でできること ◎ ～

- けがをしたときの応急処置
- 体調が悪くなったときの一時休養
- ※必ず自分で授業の先生に伝えてから来ること
- 困ったときの相談（教員/スクールカウンセラー）
- 日本スポーツ振興センター災害給付（けがの保険）の手続き



～ 保健室でできないこと ✕ ～

先週けがをしてまだ痛いので、湿布をください。
部活の前にテーピングをしてください。



→保健室では、応急処置はしますが、継続的な処置はしません。
各自で医療機関へ受診したり、必要なもの（テーピング等）を準備して使用してください。



体調が悪いので、午前中の授業は全部、保健室のベッドで休ませてください。

→休養は1日1時間までです。休養しても回復しない・授業に戻れそうにない場合には、早退して療養または受診してもらいます。
※早退は原則保護者の方に迎えに来てもらいます。