



保健だより



第1号

2015年6月9日

神戸国際大学附属高等学校保健室
養護教諭 土屋 由衣



今年は早々に暑くなり、教室も予定より少し早くエアコンデビューしました！
5月でも30℃を超える日もあったので、この夏は活躍してくれそうです。けれども座席によっては暑かったり、寒かったりするという声を聞きます。寒いときには窓を開けるなどして、教室の気温を調整するようにしてほしいと思います。

また、暑くなってくると増えるのが、頭痛や気分不良。風邪でもないのにこういった症状が続く原因として、睡眠不足、朝食を食べていない、水分不足などがあります。遅くまで遊んでいて寝不足だ、朝から何も食べていない、水分を全然とっていないなど、心当たりはありませんか？特に水分不足は要注意です。水分補給は必ず水かお茶で、朝起きた時、学校に着いた時、体育の後、休み時間など、のどが渴いている渴いていないに限らず、こまめに水分補給をするようにしてください。

まもなく梅雨に入り、蒸し暑さが増したり、逆に肌寒い日もあるかと思います。服装の調節にも気をつけて過ごすようにしましょう。



<p>目的</p> <p>ケガをしたときの応急手当</p>	<p>目的</p> <p>体の調子がすぐれない</p>	<p>目的</p> <p>体や健康について学びたい</p>	<p>目的</p> <p>心配事や悩みを相談したい</p>
<p>注意</p> <p>そのうのやっかえてー</p> <p>継続的な手当ではできません。家でしてね</p>	<p>保健室を利用するときの約束</p> <p>必要なときに必要な人が利用できるように、目的やルールを守って、保健室を利用してください。</p>		<p>注意</p> <p>内服薬は出せません</p>
<p>ルール</p> <p>先生にことわってから来る</p>	<p>ルール</p> <p>入室退室時にはあいさつ</p>	<p>ルール</p> <p>室内では静かに</p>	<p>ルール</p> <p>備品等に勝手に触らない</p>

保健の分野はみんなが生きていく上で欠かせない知識がいっぱいあります。

最近よく眠れない、食欲がないなどの不調だけでなく、やる気アップ・筋力アップ・成績アップなどの方法も保健と深いつながりがあります。どんなことでも相談してもらえたらと思います。

健康診断の結果をお知らせします

4月に実施した内科検診、歯科検診、聴力検査、視力検査の結果のお知らせを配布します。通知は以下の該当者のみとなっております。

- ◆ 内科検診 — 未受検の者、内科医の診断を受けた者。
- ◆ 歯科検診 — 未受検の者、う歯(虫歯)または要観察歯の疑いがある者。歯肉、歯垢、歯列、咬合、顎関節いずれかの状態が悪く、歯科医師受診が推奨される者。
- ◆ 視力検査 — 裸眼視力あるいは矯正視力が0.3以下の者。
- ◆ 聴力検査 — 検査によって異常が疑われたため、病院受診が推奨される者。

「結果のお知らせ兼受診報告書」を受け取った生徒は、なるべく早くに病院で受診することをお勧めします。病院受診をした場合には、受診報告書を保健室にご提出くださるようお願いいたします。

「結果のお知らせ兼受診報告書」がお手元に届かなかった場合には、今回の検診では異常がなかったと判断してください。

健康診断の結果について

学校では病気の疑いのある人にはお知らせをしていますので、病院では「心配なし」と診断されることでもあります。視力の低下など、毎年のことだから、わかっているから…とそのままするのではなく、定期受診の目安としていただければ幸いです。

*すでに受診済みの方や定期的に検診を受けている場合は、保護者の方がその旨を余白に書いてお返しください。

尿検査は必ず提出するように!!



尿検査は腎臓の病気を早期に発見することができる大切な検査です。
必ず提出をしてください。

<5月13日・14日に実施した尿検査の提出率>

	GOOD!!				GOOD!!			
	1の1	1の2	1の3	1の4	1の5	1の6	1の7	1の8
提出率	93%	84%	100%	92%	100%	95%	95%	82%
未提出者数	2人	5人	0人	3人	0人	2人	2人	7人

	GOOD!!		GOOD!!						
	2の1	2の2	2の3	2の4	2の5	2の6	2の7	2の8	2の9
提出率	100%	100%	97%	92%	89%	88%	85%	90%	87%
未提出者数	0人	0人	1人	3人	4人	4人	6人	4人	5人

	GOOD!!				GOOD!! GOOD!!				
	3の1	3の2	3の3	3の4	3の5	3の6	3の7	3の8	3の9
提出率	96%	100%	97%	84%	87%	81%	100%	100%	96%
未提出者数	1人	0人	1人	8人	6人	8人	0人	0人	1人

☆優秀賞☆

1年3組・1年5組・2年1組・2年2組
3年2組・3年7組・3年8組

今年は7クラスが1回で全員提出できました☆
「決められたことを決められた期限までにする」当たり前前のことですが、クラス全員が徹底できるのはとても素晴らしいことです。
来年度もがんばってください!!



次回が最後のチャンスです。

提出日は6月10日(水)・11日(木)

必ず全員提出するように!!

※この日に提出しなかった場合は、自費で検査を受けることになります。

☆☆最優秀賞☆☆

3年2組

3年間連続で全員提出!!

2年前は初めてで、唯一達成したクラスでした。それ以降、優秀賞のクラスが増えてきたのは、みんなに刺激されたからかもしれません。これからもその意識を続けていってください☆。

MESSAGE

新年度の始まり、早20月の2つにきて20
毎過ぎていふんいあついう向て、お自身、
やりのうにこれとせきよらにニよい
りの増えいふうは気のします。はの
今年度はちゃんと目標をたてて、一つ一つ達
成させていこうと思っています。

おはよは今年の目標のありますか?
高校生活は限られた時間です。部活や
学校行事はとりのせきよらに
積極的に参加して、自分よらで
の高校生活にしていきたいと思います。

