

保健だより

令和6年4月26日
湖南高等学校
保健室

新年度あつというまに一月が経ちました。テストや健診、各種行事…次々にイベントがあり、気づかないうちに疲れがたまっている人も多いと思います。ゴールデンウィーク中に少しでも休める時間を見つけてリフレッシュしてくださいね❀（※夜更かしに注意※）

各種健康診断実施中

健康診断は、これから健康に生活していくために大切な検査ですのでしっかり取り組みましょう！

今後の健診日程

項目	日時	対象学年	備考
内科検診	5月8日(水)13:30~	3年生	・服装:上下ジャージ
歯科検診	5月23日(木)13:30~	3年生	・服装:制服 ・昼休みに歯をみがく。
尿検査②	5月2日(木)朝	前回未提出者	・尿検査①は済み。
尿検査③	5月16日(木)朝	二次検査対象者	・起床後最初の中間尿。
心電図・結核検診	5月13日(月)10:30頃~	1年生	・服装:上下ジャージ ・タイツやストッキングは脱ぐ。 ・金具やプラスチックの付いた下着は着用しない。 ・シップ等は剥がす。 ・長い髪は、肩にかからないように上の方でまとめる。

暑熱順化って知ってる？ 夏の自分は今から作る



暑熱順化とは、暑さに体が慣れることです。

人は、汗をかくことによる気化熱や、心拍数の上昇、皮膚血管拡張によって体の表面から空気中に熱を逃がす熱放散で、体温を調節しています。この体温の調節がうまくできなくなると、体の中に熱がたまって、熱中症を引き起こされます。

暑熱順化がすすむと、発汗量や皮膚血流量が増加し、気化熱や熱放散による体温調整がしやすくなります。体を暑さに慣れさせることが重要なため、**実際に気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に**、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。

日常生活の中で、**運動や入浴**をすることで、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

暑熱順化できていない 暑熱順化できている



暑熱順化に有効な対策

- ウォーキング (運動目安 30分×週5)
- ジョギング (運動目安 15分×週5)
- 筋トレ・ストレッチ (運動目安 30分×週5~毎日)
- 湯船につかる入浴 (頻度目安 2日に1回)

4月10日(水)身体測定

旧厚生委員のみなさん

準備・お手伝いありがとうございました。

4月18日(木)1・2年生歯科健診

校医さんへの挨拶がみなさん

素晴らしかったです。



* 保健室を利用するのはどんなとき? *

- ◎ 学校で怪我をした(当日)、具合が悪くなったとき
- ◎ 相談したい、話を聞いてほしいとき
- ◎ からだや心、健康について知りたいとき
- ◎ スクールカウンセラーへの相談申し込みをしたいとき …等

ほけんしつ の ルールとマナー

* 保健室のやくそく *

- 急を要さない状態の時は、休み時間に利用する。
- 怪我や病気してくるときは担任や教科担当の先生に言ってからくる。(または伝言を頼む。)
- 挨拶をして保健室に入り、「いつから」「からだの」どこが」「どうして」「どんなようすか」を伝える。
- 休んでいる人もいます。静かに利用する。
- 保健室での休養は原則1時間まで。(状態に応じてその都度相談。)
- アレルギーや副作用等の事故防止のため、保健室で内服薬を渡すことはできない。
- 物を使う・借りるときはひと声かける。借りたものは大切に扱い、その日のうちに返却する。
- ジャージや三角巾を借りた時は、一週間以内に洗濯してから返却する。
- 保健室では当日に発生した怪我の応急処置を行います。継続的な処置は家庭で行い、状態により受診してください。
- 休養中の水分補給等を除き、原則飲食禁止。

AED



本校の AED の設置場所 ➡ 保健室前の廊下

本校の担架の設置場所 ➡ 北校舎各階の西階段付近、体育教官室、保健室

ごあいさつ

保健室の わたなべ みわこ 渡部 実和子 です。

好きな食べ物 ➡ 卵焼き、トマト、ネギトロ、
エンガワ、ウメトラ兄弟(梅)

今年度もみなさんの心とからだの
健康づくりに一緒に取り組んでいきます☆



学校医の先生方

内科医…鈴木 恭二 先生
 歯科医…渡邊 洋二郎 先生
 薬剤師…本田 喜己江 先生

