

保健便り

平成28年 4・5月合併号
鳥取県立八頭高等学校 保健室



5月の保健目標

自己の健康状態を把握しよう

5月も終わりに近づいて、暑くなってきましたね。新年度を迎え、体調を崩さず過ごしているでしょうか。4月から始まった定期健康診断は、6月まで続きます。これを機に、自分の健康状態を把握しましょう。

すでに終了した定期健康診断

- 4月12日(火) 身体測定(全学年)
- 4月20日(水) 内科検診(3年生)
心電図検査・胸部X線検査(1年生)
- 4月26日(火) 内科検診(2年生)
- 4月26日(水)～5月12日(金) 尿検査(全学年)
- 5月17日(火) 内科検診(2年生)
- 5月18日(水) 内科検診(1年生)
- 5月19日(木) 歯科検診(1・3年生)
- 5月24日(火) 内科検診(1年生)
- 5月26日(木) 歯科検診(1・3年生)

○心電図検査

○胸部X線検査

○内科検診

以上の検査及び検診の結果受診が必要な生徒には通知を出しましたので、早急に受診してください。



まだ続きます・・・定期健康診断

- 6月9日(木) 歯科検診(2年生)
- 6月16日(木) 眼科検診(問診抽出)

○尿検査 ○眼科検診

以上の検査及び検診の結果受診が必要な生徒には、結果が判明した時点で通知を出しますので、早急に受診してください。

定期健康診断、環境衛生検査学校保健委員会など学校保健について、いろいろ関わっていただきます。

<紹介> 今年度、お世話になる先生方です。



学校医	岸 良光	先生
学校医	岸本 昌宏	先生
学校医	宮崎 義則	先生
学校歯科医	岸本 匡史	先生
学校歯科医	谷口 雅人	先生
学校歯科医	八幡 真司	先生
学校薬剤師	森田 洋午	先生

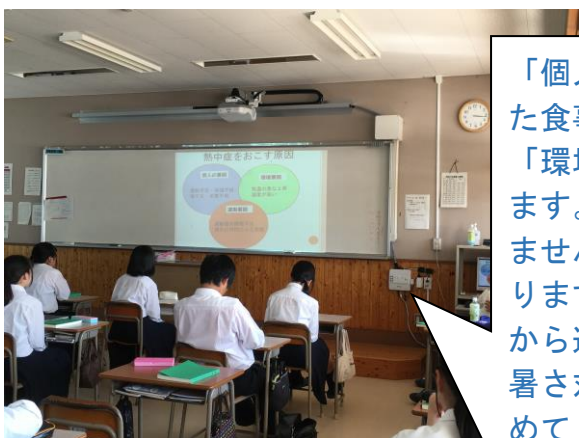
保健委員

熱中症予防 ～私たちにできること～

5月18日環境保健LHRにおいて保健委員が熱中症予防について呼びかけました。

スポーツドリンクには、500mlあたり23gもの糖分が入っています。

スポーツドリンクは、2倍に薄めて飲みます。同時に塩分も薄くなるので2gの塩を追加して飲みましょう。飲んだ後、うがいをする 것도 効果的です。本校でも、運動中のスポーツドリンクの摂取がむし歯の原因の一つとなっているようですので、気をつけましょう。



「個人の要因」として、体調が悪い・寝不足・栄養のとれた食事をしていない・運動不足・肥満などがあります。

「環境要因」として、気温の急な上昇、湿度が高いがあります。このような日は気温に関係なく注意しなければいけません。「運動要因」については、運動の仕方と種類があります。運動の仕方については、休み明け・合宿の1日目から運動量を多くする、30分ごとの休憩をとらないなど暑さ対策を十分に行っていないことで熱中症の危険を高めてしまいます。また、防具をつける剣道、炎天下での運動は他の競技よりも熱中症対策を十分に行う必要があります。

保健委員から・・・次のことに気を付けて学校生活を送ってください。
☆教室の換気（授業ごとに窓を開けよう） ☆清潔なハンカチ持参

八頭高の保健室には養護教諭が2人います。

中尾晴美です。鳥取工業高等学校から異動してきました。毎日が新しいこととの出会いで、日々ワクワクしています。保健室では、みなさんが自分自身の健康に関心を持ち、健康増進できるように心と身体健康づくりを応援・支援します。どうぞよろしくお願いいたします。



荻原真菜です。4月から八頭高に赴任して、保健室で働きながら、日々皆さんに元気もらっています♪たくさん話しかけてくださいね。皆さんが充実した八頭高生活を送れるように保健室からサポートしますので、いつでも頼ってください。