

Health 5月



令和4年5月
広島市立美鈴が丘高等学校
保健室

新緑がまぶしい爽やかな季節を迎えました。しかし、朝夕は涼しいけど昼間は日差しが強くてちょっと汗ばむなど寒暖差が大きく変わる日もあります。天気予報も参考にしながら衣服の調節をしていきましょう。

寒暖差に注意

暑い⇔ちょうどいい⇔涼しい

10代のファイナルステージ 高校生活を健康で充実させよう



衣服の調節 こまめに、ね。

定期健康診断は尿検査を残すのみとなりました。結果については所見のあった人へ返しています。(後日、所見がなかった人にも個人票にして結果の一覧表を返す予定です)。

定期健康診断は病気の早期発見と早期治療開始を目的のひとつとしています。「病気の可能性があるかも…」という体のサインを医師や検査機関が見つけたら、医療機関で詳しい検査や診察を受けるよう、みなさんに伝えています。その中には、病気ではない人もいますが、学校では、みなさんが健康で安心・安全に過ごして欲しいという願いもこめて、医療機関への受診を勧めています。検診・検査結果で所見のあった人は、時間を作って医療機関へ行き、自分の体をしっかり診てもらい、体調管理を行ってください。



なお、受診した人は、保健室へ受診票を提出するなど、保健室に報告してください。よろしくお願いします。

登下校中の事故多発！！ 安全第一を心がけよう

4月からの新しい生活が始まるとともに登下校での事故が多くなっています。特に多いのが自転車での事故です。朝の時間帯は通勤、通学で急いでいる人が多いこと、また美鈴が丘高校の周りは坂道となっているため、下り坂ではスピードが出やすく事故が起こりやすい状況です。

雨の日の自転車走行は危険がいっぱい。



- ・下り坂、スピードがついてカーブでスリップして横転。
- ・雨でブレーキの効きが悪く、人や電柱等に衝突。
- ・雨でぬれた路面の白線、グレーチング（側溝の金属製のふた）マンホールの蓋でスリップして横転。

雨の日の自転車の利用は、路面が滑りやすくバランスがとりにくくなること、雨粒やレインウェアのフードなどで視界が狭くなり、周りの音も聞こえにくくなるため事故の危険が高くなります。

いつもより時間に余裕をもって出かけるようにして、周りの状況を十分に把握し、急ブレーキをかけなくてもすむようにゆっくりと走行することを心がけましょう。また雨の日には自転車以外の交通手段を使うことが出来るように普段から検討しておいてはどうでしょうか。

自転車での登下校中の怪我の発生件数

(5月23日まで)

1年	7件
2年	4件
3年	3件
計	14件

中間考査が終わった今！ 本格的な暑さ到来前

～熱中症の予防は今から～

考査が終わった解放感。考査対策で睡眠不足になっている。運動部の活動が久々で感覚が鈍っていないでしょうか？ケガの予防と体調管理をしっかりしていきましょう。

熱中症は梅雨入り前の5月中旬から発生し、梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多発する傾向があるといわれています。暑さに体が慣れていないため、急に暑くなった日には特に注意が必要です！

- ・しっかり睡眠をとり、3食きちんと食べる。特に朝ごはんはしっかりと食べる。
- ・飲み物を携帯し、こまめに水分補給をする。
- ・短時間でも軽めの運動をして、暑さに体を徐々に慣らしていく。
- ・活動前には健康観察。準備運動、体慣らしをしっかりとする。
- ・活動中は声を掛け合い、お互いの体調チェックをする。体調が悪い時は無理に活動しない。