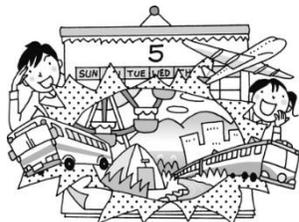


ほけんだより 5月

2014.5.2
大阪府立懐風館高校
保健室



明日からゴールデンウィークが始まります(^_^) 新学期の緊張で疲れた心と身体を休めるには、ちょうど良い時期かもしれないですね◎

今年は5月3日～6日の4連休ですが、部活や勉強、お出かけ等…みなさんはどんな風に過ごす予定ですか？(^_^)

保健室では例年、5月の連休を過ぎた頃から来室者が増え始めます。「予定に追われて、結局疲れしか残らなかった(*_*;」ということのないよう、健康に気をつけながら有意義な連休を過ごして下さいね！



「慣れてきたころ」が危ない!!

けがに注意!!

▼▼登下校のとき▼▼

- おしゃべりに夢中になっていませんか？
- 道路でふざけていませんか？
- 交通ルールをきちんと守っていますか？

▼▼部活動のとき▼▼

- しっかりウォーミングアップしていますか？
- 十分に休養をとっていますか？
- ひざ・腰・ひじ・足首などに、痛みや違和感はありませんか？

からだに注意!!

▼▼生活リズムが乱れていませんか？▼▼

- 毎日、しっかり朝ごはんを食べていますか？
- 週末や連休に、夜ふかししていませんか？
- だらだら間食していませんか？

▼▼疲れがたまっていますか？▼▼

- 夜、ぐっすり眠れていますか？
- 朝、気分よくスッキリ目覚めていますか？
- 気分が落ち込んだり、集中力が低下していませんか？

ことばに注意!!

▼▼友だちに対して▼▼

- 相手の気持ちを考えずに、からかっていますか？
- 感情にまかせて、言葉を投げつけていませんか？
- 自分が悪いと思ったら、素直にあやまっていますか？

▼▼家族や先生に対して▼▼

- きちんとあいさつしていますか？
- 言葉づかいが乱暴になっていませんか？
- はっきり返事ができていますか？

疲れたなあ…と思ったら

●体の疲れに●

- ゆっくりお風呂に入る。
- 酸味のあるものを食べる。

●心の疲れに●

- 好きな本を読んだり、音楽を聴いたりする。
- 何もしないで、ぼんやりする時間を持つ。

まだまだ健康診断が続きます！

5月に入っても、いくつか健康診断があります。検尿1次は全員受検、検尿2次と心臓2次検診は抽出者のみです。

先月号でもお知らせしましたが、健康診断は学校生活を送る上で大切な健康状態を把握するために実施するものです。引き続きご協力よろしくお願いします。

5/13 (火)	検尿1次① (代休明けの提出ですので注意して下さい！)
5/14 (水)	検尿1次② (予備日)
5/28 (水)	心臓2次検診 (1次検診欠席者と抽出者のみ)
5/30 (金)	検尿2次① (1次未提出者と抽出者のみ)
6/12 (木)	検尿2次② (1次未提出者と抽出者のみ)



★ 検診で**所見があった人**、**検診を欠席した人**へのお知らせを順次配布中です。

⇒所見ありのお知らせをもらった人へ

学校の健康診断でわかるのは、異常の「可能性」です。実際に異常があるかどうか、また、その健康問題の起こった原因や解決法・治療法を知るためには、医療機関での診察や検査が必要です。所見ありのお知らせを受け取った人は、速やかに受診することをお勧めします。受診後は、お知らせに同封されている**診断結果報告書**を医師に記入してもらい、保健室まで提出してください。

⇒欠席のお知らせをもらった人へ

必ず期日を守って提出してください！現時点で配布しているお知らせの中では、2,3年生内科検診欠席者の診断結果報告書の締め切りが5月7日(水)迄です。期日までに忘れずに提出してください！

★ 健康診断の結果、所見なしの人には特にお知らせをしません。

★ すべての検診が終了後(7月頃)、一人一人に今年度の**健康診断結果個票**を配布するので、自分のからだの状態を知る良い機会にしてほしいと思います(^_^)

鳥インフルエンザについて

ニュース等で知っている人も多いと思いますが、先月、熊本県の養鶏場で高病原性インフルエンザウイルスH5型が検出されたと発表されました。鳥インフルエンザは、感染した鶏肉や鶏卵を食べることによって人に感染することはなく、また、人に感染する可能性は極めて低いものです。根拠のない噂などにより混乱したりせず、正確な情報に基づいて冷静に対応しましょう。

★ 日頃から、手洗い・うがい等の一般的な感染予防対策を！

★ 野鳥との接し方に気をつけましょう！

⇒なるべく近づかない、不用意に追い立てたり捕まえたりしない、死んだ野鳥を発見しても手で触らない、同じ場所でたくさんの野鳥などが死亡していたら都道府県や市町村に連絡する、鳥や動物を飼育している場合はそれらが野鳥と接触しないようにする等…