

ほけんだより

5月号

平成28年5月 長野北高等学校 保健室

新学期が始まり、1カ月が経ちました。新しいクラスには慣れましたか？新しい環境では知らず知らずのうちに無理をしています。疲れたときはのんびり休むことも必要です。心が疲れたときは誰かに話をきいてもらうとスッキリしますよ。

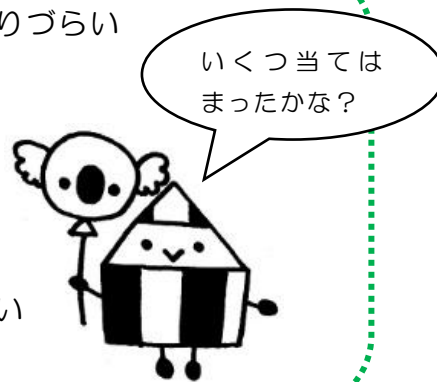


5・6月の健康診断

- 5月16日（月） 二次検尿① : 対象者には事前にお知らせします
 - 5月27日（金） 心臓二次検診 : 提出物があります！
 - 6月 1日（水） 二次検尿②
- ※ 5・6月の健康診断は対象者のみです

色がちょっと見分けにくいなあ…という人へ

- 黒板のチョーク（特に赤）で書かれた部分が読みとりづらい
- 社会科の色分けされた地図が分かりづらい
- 焼肉の色が、焼けたか生焼けか分かりにくい
- 工作や美術で色塗りをするのが苦手
- 理科の実験で色の変化が分かりにくい
- 充電ランプの緑と赤の色の切り替わりが分かりにくい



保健室で色覚についての簡単な検査をすることができます。気になる人は保健室まで相談しに来てください。なお、検査には保護者の同意が必要です。

来月は体育祭！ 熱中症に気をつけよう！



6月3日は体育祭です。
はじめと蒸し暑い季節がやってきます。
この時期に注意したいのが「熱中症」。
注意するポイントを押さえましょう！

★前日までに気を付けること

1. しっかり眠る（夜更ししない）
2. 暑さに慣れておく
3. 当日の水分（水等など）を準備する



★当日気を付けること

1. 無理をしない
2. 準備運動はしっかりする（怪我の予防にもつながります）
3. 水分・塩分の補給を忘れずに（「のどが渴いた」と感じる前がBEST!）
4. なるべく日陰で休憩する

★熱中症かな？と思ったら… 応急手当を覚えよう！

1. 無理をせず、近くにいる先生に申し出る
2. 水分・塩分を補給する
3. 氷や水に濡らしたタオルで身体を冷やす
4. 意識がない、様子がおかしいときは迷わず119番通報！



熱中症は命に関わります
予防に努めることが大切！