保健だより

足立高等学校　保健室
平成２９年５月

体育祭に向けて、保健室からのお願い

６月に入ったらすぐに体育祭があります。応援も含め、各団での練習にも熱が入っているのではないでしょうか？もちろん、みんなで勝利に向かって頑張ることは大切なことだと思いますが、練習から本番を通して、事故の無いよう、安全で楽しい体育祭にしましょう。そのために、保健室からいくつかお願いがあります。特に上級生はしっかり読んで、下級生に指示をだしてください。

①くれぐれも熱中症には注意。また、その日の気候に合わせた服装を。

すでに気温が３０℃近くなる日もあります。くれぐれも練習期間や当日、水分補給をこまめにし、日陰や風通しの良い場所での応援を心がけてください。

また、急に肌寒くなる日もありますので、当日の天気予報等を良く確認し、天候に合わせた服装を準備しましょう。

②体調をみて、無理はしない、させない！

特に１年生は高校に入学して色々と疲れがたまっている時期でもあります。あまり無理をすると事故の原因になることも。団長さんを中心に、体調面での配慮をしながら練習を行いましょう。

体調面で異変があったら早めに保健室や周囲の先生に知らせてください。

③紫外線のケアも忘れずに

体育祭は一日屋外での活動になります。紫外線で肌が火傷のように真っ赤になってしまう人もいますので、男女ともに紫外線対策はきちんとしておきましょう。

後は、思い切り頑張って！！足立高校の団結力をみせてください。

自分の平熱を知っていますか？

平熱というと、一般的には36.5～37.0度くらいを指します。けれど人によってふだんの体温は違います。

自分の平熱より１度以上高いと「からだに何か起こっている」と予測できます。健康な時に体温を測って、自分の平熱を知っておきましょう。

体温は一日の中で変化します。午前３～５時頃が一番低く、午後３～５時頃が最も高くなります。自分の平熱を知るには、起床後、午前中、午後、就寝前の１日４回測るといいです。

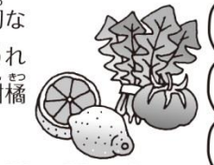
体温は簡単に健康状態がわかるバロメーター。ふだんから時々測る習慣をつけておきましょう。

ビタミンC不足に注意を

新しい学年になって１カ月。そろそろグッタリしている人もいるようです。

全身がだるくなったり、やる気や食欲がなかったり…。もしかしたら、ビタミンCが不足しているのかも。

多くの動物はビタミンCを自分のからだの中で作ることができるのに、人間にはできません。だからビタミンCいっぱいのものを食べることが大切なのです。トマト、ほうれん草、レモンなどの柑橘類がオススメです。



健康診断はまだ続いています

４月中に健康診断はほとんど終わっていますが、２次検査や３次検査、また未受診の人向けのフォローと、もう少し健康診断は続きます。保健室から連絡があった場合は、かならず時間や場所を間違えずに指示にしたがってください。

６月中には結果通知や受診のお勧めを配布する予定ですが、もしも急いで自分の結果が知りたいという場合は保健室に問い合わせてください。口頭で伝えることは可能です。

５月３１日（水）には尿検査の最終回収日があります。
対象者には保健室からのお知らせが配布されますのが、まだ一度も提出をしていない人は、容器をきちんともっているか、等事前に確認をしておいてください。

４月の保健室来室状況

内科的利用　４５名　　外科的利用　２５名　　その他　８名

合計７８名