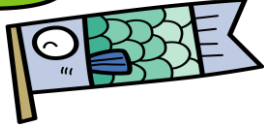


ほけんだより

藤岡一中 保健室

平成29年5月

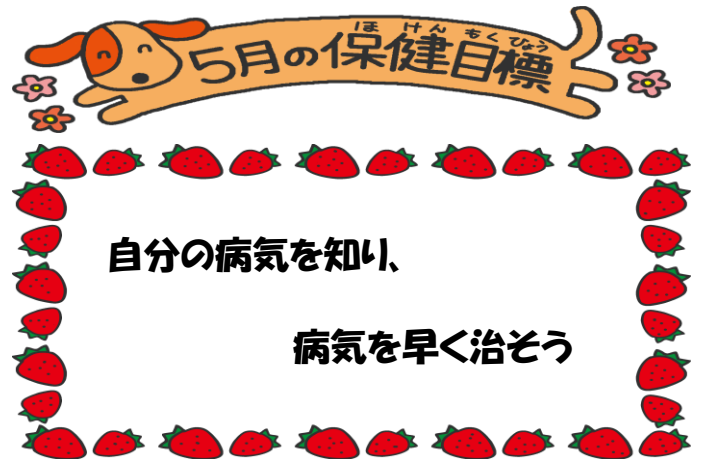
5



新しい学年が始まって、ひと月が経ちました。目新しい環境にワクワクしていた人、まだ馴染めきれなくてなんとなく不安な人、いろいろな人がいると思いますが、やっぱりみんな少し疲れが出るころです。ゴールデンウィーク、のんびり派もアクティブ派も、上手に過ごして、心も体もリフレッシュしてください。

5月の健康診断の日程

- 11日(木) 尿検査・・・該当者・未提出者
- 17日(水) 耳鼻科検診
- 22日(月) 心臓検診2次(胸部X線)
・・・該当者
- 23日(火) 心臓検診2次・・・該当者
- 24日(水) 歯科検診・・・2年3組・3年
- 31日(水) 尿検査・・・該当者・未提出者



早めの受診をお勧めします



学校での健康診断はスクリーニング(疑わしいものを選び出すこと)です。実際に異常があるかどうか、また、その原因や治療法を知るには、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、速やかに受診しましょう。

『まだまだ油断できない！インフルエンザB』

5月だというのに、インフルエンザが落ち着きません。A型の症状に加えて、気管支系・消化器系の症状が現れやすいため、**腹痛、下痢などの胃腸症状が出やすい**傾向にあります。疲れも出やすい時期ですので、ゆっくり体を休めてくださいね。そして、症状が出たら、必ず病院受診してください。



疲れをとるには



「疲れ」は体が発する「休みが必要」というサインです。疲れを感じたら、しっかり休みをとって疲労を回復させることが大切です。



ぐっすり眠る



ゆっくり入浴



軽く体を動かす



気分転換



栄養バランスのとれた食事

「まだ早い」と思っていたら…意外と多い?

熱中症

5月5日は立夏。汗ばむ日も出てきて、気をつけたいのが熱中症。「え? 夏の病気でしょ?」

実は、急に暑くなった日は、からだ暑さに慣れていないため熱中症になりやすいのです。休み明けの急な激しい運動も危険。



<ここがポイント>

- GW明けはスロースタートで
- 風通しの良い涼しい服装で
- 屋外ではぼうしをかぶる
- こまめな休憩と水分補給

部活でも、チームメートに気を配ってあげてくださいね。



ボクの5月病対策教えます

