

ほけんだより

平成30年5月号
埼玉県立上尾橋高等学校
保健室

新年度が始まってあっというまにもうすぐ6月。みなさんはどんな風に過ごしていましたか。

毎年のことですが、クラス替えによって仲のよかった友だちと別れてしまった・・・クラスに居場所がない。学校をやめたい・・・そんな言葉を保健室ではたくさん聞いてきました。

一方で、クラスで仲の良い子と気まづくなってしまった、クラスに居場所がない、学校に来たくない・・・という話もたくさん聞きます。

1年間同じクラスで過ごすと思うとイヤになってしまう気持ちもわかりますが、それをうまく乗り越えられたら、社会に出たときにとても大きな力になります。

自分ひとりではつらくて無理だと思ったら、先生や他のクラスの友だち、家族、保健室に、助けて！と言ってみましょう。

すぐに解決しなくても、支えてくれる人がいるだけで、気持ちが楽になるはずです。



1年間よろしくお祈いします。

今年から新しい学校医の先生方も加わり、4月から健康診断が続いています。

7月には全員に、健康診断の結果(異常がなかったものも)を配りますが、その前に病院に行くように勧められた場合には、なるべく早く病院で検査や治療を受けるようにしてください。

特に橋高生は、目が悪いのにメガネやコンタクトをしていない人、むし歯を治療しない人が多いので、今年こそ病院に行きましょう！

学校の健康診断でわかること、わからないこと

わかる

- どのくらい体が大きくなったか
- 異常や病気の可能性の有無

わからない

- 本当に異常や病気があるかどうか
- 病気の名前(診断)

今年度お世話になっている 学校医の先生方

内科	松沢医院	松澤 正俊 先生
	佐川内科小児科医院	佐川 圭助 先生
歯科	池田歯科医院	池田 和男 先生
眼科	関口医院	関口 悟子 先生
耳鼻科	きたあげお耳鼻咽喉科	松本 千織 先生
学校薬剤師	日吉薬局	日吉 喜美子 先生



安全な体育祭のために！

5月31日(木)は、今年初めての大きな学校行事、体育祭です。

過去2年間は、ケガや体調不良で60人前後の生徒が救護テントに来て、大忙しの一日になりました。

ただケガのほとんどが、二人三脚のときに靴下が短くて、ひもと足が直接こすれたためにできるすり傷(やけど)と、綱引きのときに綱と腕がすれたためにできるすり傷(やけど)でした。

今年から綱引きでは長袖のジャージを着てよいことになったので、綱引きに参加する人は長袖のジャージを、二人三脚に出る人は、足首よりも長い靴下を履くようにしましょう。

また体調不良のほとんどが、前日に寝不足・朝ごはんを食べていない、

もともと体調が悪かったのに無理に参加した・・・など事前に防ぐことができるものがほとんどです。

楽しく安全な体育祭にするために、ひとりひとりがこんなこと↓に気をつけてくださいね。



1 熱中症対策

・飲料水(ジュースではなくお茶・スポーツドリンクがよい)を数本用意しておく。

※凍らせたもの(保冷剤代わりに使えます)、すぐ飲めるものなどいろいろ

塩分が
大切

・朝ごはんや昼食は、甘いものではなくしょっぱいものがお勧め!

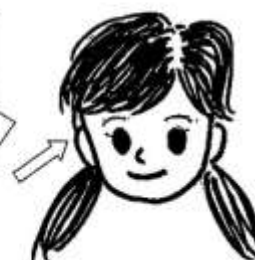
(甘い菓子パンよりは納豆・卵かけご飯・鮭や梅干おにぎり・お茶漬け、みそ汁・カップスープなど)

2 日焼け対策

・日焼け止めを塗るなど、日焼け対策を工夫する。

特に耳たぶや髪の毛の分け目に注意!

体育祭の日に、いつもと違う髪形をすると、ひどい日焼けになることがあります。耳たぶや髪の毛の分け目、首の後ろなどにも日焼け止めを塗っておきましょう。



ここを
やけどします

ここを
やけどします

3 ケガの予防

(ひもや、綱のまさつでやけどしないように)

二人三脚に出る人は長い靴下、綱引きに出る人はジャージを着ましょう。



※学校から軍手の貸し出しも可

ケガをしたらずまずすることは

- すり傷 = 傷口をよく水で洗い、きれいなタオルやハンカチで押さえて救護テントへ(ばんそうこうなどで乾かないように保護する)
- ねんざ・つきゆび = ケガをしたところを動かさないようにして、水で冷やす
- 鼻血 = 鼻の入り口の一番ふくらんでいるところ(骨のないところ)をしっかり押える。
- 熱中症 = 水分や塩分を取り涼しいところで休養する。意識がおかしい、高熱があるときはすぐに病院へ
- 過呼吸 = 周りの子は騒がずに、すぐに先生に連絡する。ビニール袋は使わない。

