

ほけんだより



令和5年5月15日
埼玉県立越谷西高等学校 保健室

学校生活がスタートしてから1か月が経ちますが、新しい環境にはもう慣れたでしょうか。この時期は、気づかないうちに体や心に疲れがたまり、体調を崩しやすくなる時期でもあります。

月末には、遠足・芸術鑑賞会や体育祭などの学校行事もあります。体調管理をしっかりと行い、万全の状態当日を迎えられるようにしましょう。

🌀まだ続きます！健康診断🌀

学校で行う健康診断は、スクリーニング（疑わしいものを選び出すこと）を目的としているため、実際に異常があるのか、その原因や治療法は何なのかを知るには、医療機関への受診が必要となります。学校健診結果で受診を勧められた生徒は、不安を取り除くためにも医療機関での診察や検査に行ってください。なお、受診報告書は養護教諭まで提出をお願いします。

学校でのすべての健康診断が終了後、異常なしの生徒についても結果一覧を配布しますので、各自で確認をお願いします。

毎年4月から6月まで健康診断が続きますが、生徒の皆さんのおかげでとてもスムーズに検診を進めることができます。ありがとうございます。

【今後の予定】

5月25日（木）	15：30から	心臓検診予備日	1年生
6月 2日（金）	14：00から	眼科検診	1年生
20日（火）	9：00から	歯科健診	全校生徒
日時未定		結核検診予備日	1年生（場所は越ヶ谷高校などです。）

保護者の皆様へ

- ① 保健調査票の記載内容に変更が生じた場合は、お子さまを通して速やかに保健室まで御連絡ください。
- ② 本校にはスクールカウンセラーの先生が来校しています（不定期）。保護者の方も相談できますので、御希望の場合は、担任または養護教諭までお申し出ください。
次回来校予定日は6月7日（水）です。

熱中症に注意⚠️

熱中症とは、暑熱環境によって生じる障害の総称であり、熱けいれん・熱失神・熱疲労・熱射病の4つが含まれています。保健室前に熱中症予防指針を掲示しています。確認しながら安全に過ごしてください。



～体調を崩しやすい時期なので、元気の秘訣を聞いてみました～



○保健委員 A さん（2年生）
シャワーだけにせず、湯船にしっかりつかり、体を温めます。

校長先生

○睡眠時間の確保
寝不足はやる気が出ないです。
○セルフメンタルヘルス
心の健康を自分で管理するように
気をつけています。

教頭先生

○早起き（毎朝4時50分起床）
○朝トレ（腹筋・腕立て伏せ・ダンベル）
毎日15分程度、20年以上続けています。
○起床時に水を飲みます。



1学年のS先生

○押し活！！
○寝られる時に寝る。
○何もしなくて良いときは何もしない。
○買い物！（やりたいことをやる）。
○聞いて欲しい人にだけ話す。話したい人と話す。
（全員と仲良くするって思わない）。
☆絶対にストレスはたまるから、自分の発散方法を見つけないとやっていけません(^o^)/



ちょうど体調を崩している2人には、早く回復するように気をつけていることを聞いてみました。

保健委員 B さん（3年生）

○薬の飲み忘れをしない！
○風邪のときは
消化の良い物を食べる。

保健委員 C さん（3年生）

○たくさん眠るようにしています。

お大事にしてね！
頼りにしていますからね！



まずは自分でできずをきれいに
あらいましょう！



すぐにあらうと
バイキンもはいりまく
血もずどにじまるよ！

血でよごれたちりがみなどは
きれいなちりがみでつつんでから
すてましょう。

お友だちが血をみて
びっくりしないように
自分できちんと
しまつしましょう。



もうすぐ体育祭

去年の救護利用はすり傷が多かったです。

- ・予防のためにも、爪は切っておきましょう。
- ・すり傷を負ったら、まずは水道できれいに傷口を洗ってから救護テントに来てください。