

保健だより NO.3

平成29年7月18日

青森県立大間高等学校 保健室

1 学期終了

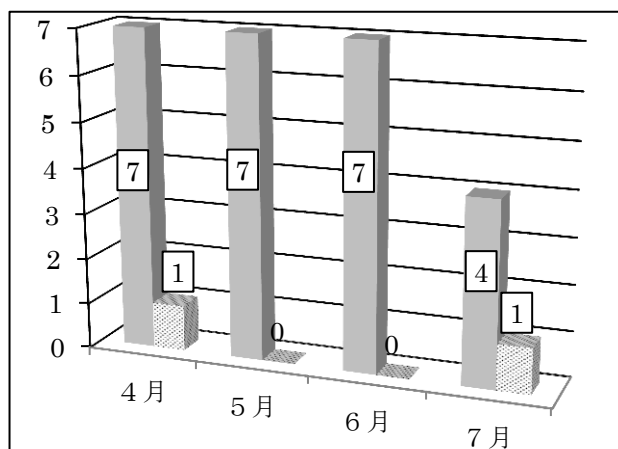
4月からのおよそ3か月間の1学期が終わりました。皆さんお疲れ様でした。

7月に入ってから夏の到来を感じるように一気に暑くなりました。よくこの時期に耳にする「熱中症」は、重度のものだと生命に関わる危険なものです。水分補給や休憩をこまめにとるようにしてください。ただし、冷たいものばかり摂取していると体が冷えて血流が悪くなり体調を崩す、いわゆる「夏バテ」を起こす原因となります。キンキンに冷やしたジュースやアイスを食べたくなる気持ちはわかりますが、ほどほどにしましょう。

1学期は大きな怪我や病気もなく皆さんが健康に過ごすことができて良かったです。夏休みは心身共にリフレッシュして、また新学期に会いましょう。よい夏休みを！



6月・7月の保健室利用状況



■ 内科
□ 外科

内科(的要因)…病気や体調不良など
外科(的要因)…怪我など

6月は、内科が7件、外科が0件で合計で7件でした。

7月は、内科が4件、外科が1件で合計で5件でした。

4月、5月に引き続き保健室の利用者は少なかったです。2学期もこの調子でいきましょう。



健康診断の結果について



夏休みに家庭に届く成績表に健康診断の結果を同封しています。各検診で所見がある人には「受診勧告のお知らせ」も一緒に入っています。時間にゆとりがある夏休み中に病院へ受診することを勧めます。病院に行った人は、夏休み明けに保健室へ報告に来てください。既に病院へ行ったという場合も知らせにきてください。また、視力検査でCやDの人は文字が見えづらくなっているので、矯正視力の調整をしてください。

