



栃木高校保健室
R3. 5. 25

さわやかな季節はあっという間に過ぎてしまい、西日本では例年より早い梅雨入りとなり、栃木県も雨で蒸し暑い日が多いですね。そんな時は熱中症にも要注意です。こまめな水分摂取を心がけましょう。

1年生は栃高の生活に慣れましたか？楽しく過ごせている人、なかなか慣れずに苦勞している人など様々だと思います。自分のペースで少しずつリズムを見つけていきましょう。5月は心身の疲れも出てくる時期なので、十分な休養や栄養を摂り体調管理をしっかりしてくださいね♪



健康診断の予定は次のとおりです。みなさんが健康・安全に学校生活を送るために検診をします。とても大切な健診ですので、休まず受けるようにしましょう！

項 目	月 日 (曜)	時 間	対 象	準備・備考
 内科検診	6月 1日(火)	13:25～	1年生	健康面で相談したいことがある人は、校医の先生に伝えてください。
	6月 8日(火)		2年生	
	6月17日(木)		3年生	
歯科検診	6月 3日(木)	8:50～	1年生・2の4～63の3、4、前回欠席者	丁寧に歯磨きをしてきてください。
腎臓検診 (最終)	5月28日(金)	SHR 後 すぐ	対象の人	これで腎臓検診は終わりです！絶対忘れないように！
貧血検査	6月14日(月)	8:50～	全校生(任意)	水分をとっておくようにしてください。
心臓検診	6月18日(金)	8:50～	2・3年生(任意)	心臓病調査票を後日配布しますので、保護者の方に記入してもらおう。

検 診 結 果 の お 知 ら せ を も ら っ た ら...

- ・ 検診の結果、受診が必要と診断された生徒には「受診のすすめ」を配布しますので医療機関を受診しましょう。受診をしたら報告書を保健室に提出して下さい。
- ・ 健康診断は医療設備が整わない中での集団検診のスクリーニングですので、専門医を受診した結果、診断が異なる場合があるかも知れません。ご了承ください。
- ・ 異常なしの人に通知はしませんが、1学期の終わりに今年度の健康診断結果の一覧を全員に配布します。
- ・ 社会人になっても健康診断があります。異常があると分かった場合はしっかり治療するのが常識です。自分の健康は自分で守れる大人になってくださいね。



受付



栃高スポーツ祭 5月26日(水) 栃木市総合運動公園

今年度はコロナ対策を万全にして、栃高スポーツ祭が実施できることになりました。コロナ対策を考えてくれた生徒会をはじめ、運営する運動委員、保健委員に感謝ですね。生徒全員でルールを守って安全なスポーツ祭にしましょう。

1.健康観察を急入りに 運動する準備を万全に

発熱などの風邪症状がある場合は無理せず休みましょう。特に前日はしっかり睡眠をとりましょう。

2.コロナ対策にご協力をお願いします

こまめな手洗い・手指消毒、競技参加以外はマスク着用の徹底（黙食）、応援の際は密にならないよう注意し、声は出さず拍手のみ。

※詳細はスポーツ祭コロナ対策活動「栃高スタイル」実施要項をよく確認してください。

3.熱中症に注意しましょう 例年スポーツ祭で熱中症の生徒が救急搬送

梅雨で湿度が高くなったり、身体が暑さに適応していく「暑熱順化」できていないことから、季節の変わり目は熱中症になりやすいのです。特に水分だけでなく塩分も必ず摂取することを忘れずに。スポーツドリンク、経口補水液、塩分補給タブレット、塩あめなど持参しましょう。会場の自動販売機は売り切れる可能性があるので水分は多めに持参しましょう。

4.当日の救護室は運動公園体育館の1F 受付の奥です！

野球場とサッカー場にも応急処置の用具がありますので、怪我をした際には会場の担当の先生に伝えてください。少しでも体調が優れない場合は無理せず休養しましょう。



保健委員の部屋

心が疲れたとき、男子高校生はどう対処している？

5月担当
3年3組

5月病という言葉聞いたことがありますか？

4月から新年度になり環境や人間関係が変化することで疲れ・ストレスを受け、そのストレスの影響がGWなどの長い休日をきっかけに現れやすい・・・そんな理由から5月病と言われてるようです。

5月病を防ぐためには自分に合った方法で心の疲れやストレスを発散することが大切です。3年3組のみんなの「心が疲れた時の対処法」を聞いてみたので、参考にしてみてください。

- ・音楽を聴く
- ・身体を動かす、運動する
- ・何かに没頭する・カラオケに行く
- ・ゲームを思い切りやる
- ・本を読む ・漫画を読む
- ・自分でマッサージをする

