



栃木高校保健室
R4. 5. 26

北海道美瑛の写真家
前田真三の「麦秋鮮烈」
という作品が素敵でした。



暑い日が増えてきて、初夏を感じる季節ですね。みなさんは「麦秋」という季語を知っていますか？

秋とつづので秋の季語と勘違いしてしまいそうですが、今くらいの初夏の季語なのです。

一般的に麦の種は秋から冬にかけて捲かれて育ち、春には鮮やかな緑色で覆い尽くされます。

そして、初夏になると麦の穂が実り、麦畑が黄金色に染まります。「秋」という言葉には穀物が成熟した収穫の時期という意味があり、初夏は麦にとって収穫の時期＝「麦秋」ということです。

初夏はまだ身体が暑さに慣れていないので熱中症にも要注意。こまめな水分・塩分摂取を心がけましょう。

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♪

5・6月の



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。

項目	月日(曜)	時間	対象	準備・備考
内科検診	6月 7日(火)	13:25~	2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14日(火)		1年生	
歯科検診	5月26日(木)	8:50~	3年生、2の1~3	朝は丁寧に歯磨きを。休み時間には口をゆすぐ。
	6月 2日(木)		1年生、2の4~6	
腎臓検診(最終)	5月27日(金)	SHR 後すぐ	対象の人	絶対忘れないように！
貧血検査 	6月 1日(水)	13:25~	1年生	検診前にこまめに水分摂取を。 採血が苦手な人は当日受付の方に伝えてください。
	6月16日(木)		3年生	
	6月23日(木)		2年生	
眼科検診	6月15日(水)	13:05~	全学年(任意)	コンタクトはつけたままでOK。
心臓検診	6月17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。

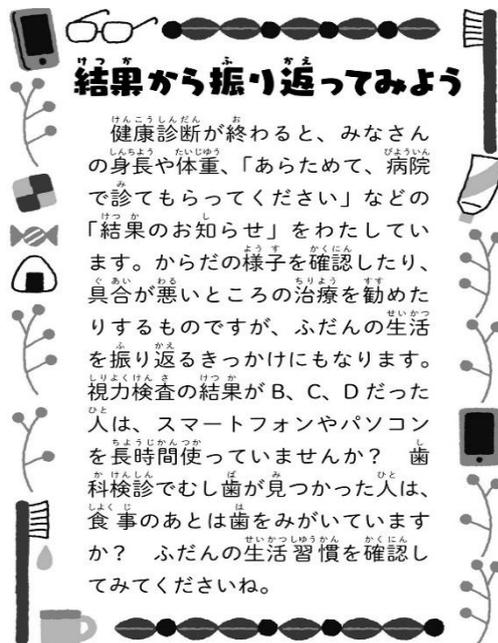
検診結果のお知らせをもらったら...

- ・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。
- ・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ことが生涯の健康につながります。自分の健康は自分で守れる大人になってください。



結果から振り返ってみよう

健康診断が終わると、みなさんの身長や体重、「あらためて、病院で診てもらってください」などの「結果のお知らせ」をわたしています。からだの様子を確認したり、具合が悪いところの治療を勧めたりするものですが、ふだんの生活を振り返るきっかけにもなります。視力検査の結果がB、C、Dだった人は、スマートフォンやパソコンを長時間使っていませんか？ 歯科検診でむし歯が見つかった人は、食事のあとは歯をみがいていますか？ ふだんの生活習慣を確認してみてくださいね。



栃高スポーツ祭5月30日(月)栃木市総合運動公園

健康観察を念入りに 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。
安全管理のため、27日以降にワクチンを接種した場合は競技への参加はできません。前日はしっかり睡眠をとりましょう。



熱中症に注意しましょう

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、熱中症になりやすい時期です。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
あるので水分は多めに持参しましょう。



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、競技参加中以外は移動も含めマスク着用の徹底（黙食も！）してください。

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Ⅱ」をよく確認してください。



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先生に伝えて休養しましょう。

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、各部活に感謝です。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。



引き続きコロナ対策を！

全国的に感染者数は減少傾向です。しかし、油断は禁物です！オミクロン株は症状軽い、症状のある期間が短い、無症状も多いという特徴があります。ウイルスとしての脅威は後退しつつありますが、感染者数が増えれば重症化、亡くなる方ももちろん増えます。「かからない、うつさない」ように基本的な感染症対策を続けていくことが大切です！

コロナ？ インフル？ ただのカゼ？



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

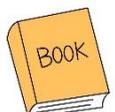
保健委員の部屋

心が疲れたとき、男子高校生はどう対処している？

「5月病」という言葉を聞いたことがありますか？「5月病」は正式な病名ではありません。私たちは新年度から環境や人間関係が変化することで、知らず知らず疲れやストレスを感じやすくなっています。このストレスからくる心身への影響が5月のGWをきっかけにして起こりやすい…そんな理由から5月病と言われるようです。5月病を防ぐ、解消する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し、リラックスすることが大切です。「こうすると落ち着く、快適、楽しい」と思う方法で意識して心と身体を癒しましょう。

2年2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。

- ・寝る ・やけ食い ・叫ぶ
- ・動画を見る ・友達と遊ぶ
- ・運動をする ・ゲーム ・歌う
- ・趣味に熱中する
- ・本を読む



5月担当
2年2組