

ほけんだよ！



2023年6月発行
宇都宮工業高等学校定時制 保健室



6月は1年で一番雨が降る月です。雨の日は交通事故に要注意！自分だけでなく、相手の不注意にも気をつけること。「止るだろう」「気付いているだろう」ではなく、「止らないかも」「気付いていないかも」と考えるクセを。

「雲の上はいつも晴れ」
今うまくいってなくても、笑える日がきつくる！



熱中症は自分で予防できる！

6月17日は栃木県高等学校定時制通信制総合体育大会。練習に熱が入っていて当日が楽しみです。ただ、心配なのは熱中症。年々気温が高くなっています。予防のための行動を。

〈食事〉	〈睡眠〉	〈水分補給〉
登校前に必ず	目標7時間以上	経口補水液・スポーツドリンク
		 運動前に 喉が渇く前に

6・7月の保健行事&SC 来校日

- 6月 1日(木) 歯科検診(1・4年)
- 2日(金) SC 来校日
- 6日(火) 内科検診
- 15日(木) 歯科検診(2・3年)
- 23日(金) SC 来校日
- 7月 5日(水) 性に関する教育講話
- 7日(金) SC 来校日
- 14日(金) //

ピアストラブル ⇒⇒⇒ 皮膚科 or 形成外科へ

定時制は、幅広い年齢層の人が働きながら通える高校なので、全日制とは校則が違います。学校ではずしていればピアスホールOKというのもそうです。だからでしょうか、ピアストラブルが目立ちます。ピアスホールを開ける開けないに関係なく、ピアストラブルの知識は持っていてほしいです。



参照: あおよこ皮膚科クリニックHP

トラブル	症状	原因	予防
化膿	痛み、腫れ、膿	細菌の感染	ピアスに触れる際は手を洗ってから。
埋没		圧迫、押し込みすぎ	ピアスをしたまま寝ない。ヘッドが大きめのものを選ぶ。耳たぶの厚い人は軸の長めのものを選ぶ。
金属アレルギー	ただれ、浸出液	アレルギー体質	体質の確認、金属アレルギーを起こしにくい素材を選ぶ
ケロイド	傷跡が盛り上がる	ケロイド体質	傷跡が残りやすい人は医師に確認する。

☆まぶたや鼻、唇、舌などの粘膜に開けるのは細菌感染を起こしやすいのでおすすめしません。

☆腫れ痛みなどの異状がみられたら、皮膚科や形成外科で早めの相談を。

最近、女子トイレで髪を切る人がいます。洗面台に短い髪の毛がいっぱい！不快です。髪の毛を流すと水道が詰まります。家で切ること。そして、汚したらきれいにすること。掃除をしているのもあなたと同じ宇工生だということをお忘れなく。

