

5月のほけんだより

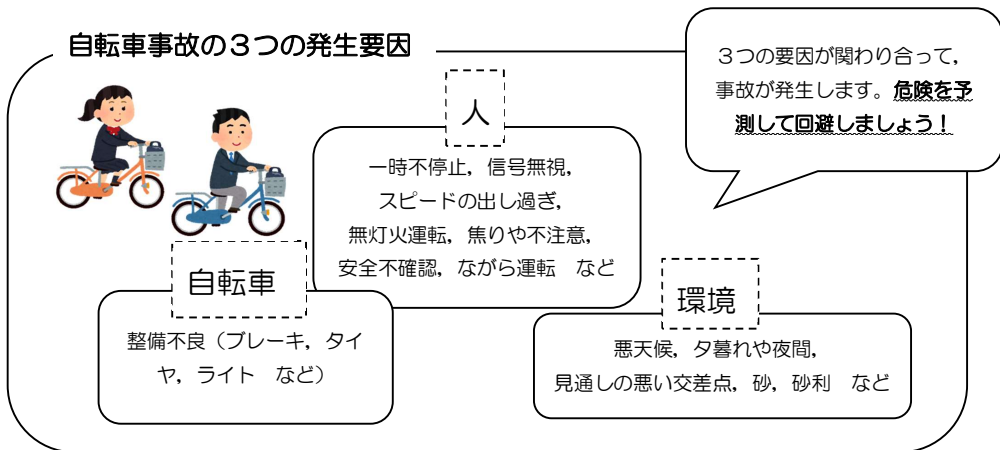
2022年度 No.2 徳島県立城南高等学校

新年度になり、1ヶ月が経過しました。ゴールデンウィークはゆっくり休めましたか？初夏の気温は変わりやすく、体調を崩しやすいです。疲れをためないように、バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠・休養を毎日心がけて、健康な生活を送りましょう！

事故を予防しよう！

◎登下校中の事故に気をつけよう◎

高校生の登下校中の事故は、約半分が1年生・7割超が自転車・頭部の負傷率が高いそうです（スポーツ振興センターより）。また、警察庁によると自転車事故は、特に5・6・7月に多く発生しているそうです。



- ◎事故を予防するために◎
- 定期的に自転車の点検をする。
 - 余裕を持った行動をする。→時間の余裕・気持ちの余裕・周囲への思いやり
 - 危険を予測する。→危険な場所を知る・交通ルールへの遵守

◆事故が起ってしまったら◆

- ・警察へ届ける
- ・相手の連絡先などを確認・交換する。
- ・保護者や学校に連絡する。
- ・けが人がいる場合は応急処置をしたり、救急車を呼んだりする。（軽傷だと思っても、きちんと手当を受ける。）

焦らず、適切な行動をしましょう。

健康診断の日程

5/10(火)	内科検診 (303~305HR)	24(火)	歯科検診 (3年生)
11(水)	耳鼻科検診 (103, 106~108HR)	25(水)	耳鼻科検診 (101, 102, 104, 105HR)
12(木)	内科検診 (101~103HR)	27(金)	歯科検診 (1年生)
16(月)	尿検査(2回目)	31(火)	歯科検診 (2年生)

※日程は変更されることがあります。

★健康診断の結果が返ってきたら…

学校での検診は、検査や治療を必要とする異常等がないかをみるスクリーニングです。健康診断結果が返ってきたら、内容をよく読み、二次検査が必要な場合は医療機関を受診し、その結果を学校に提出してください。

※5月から始める熱中症対策～暑熱順化を知っていますか？～※

暑熱順化とは…熱中症の危険が高まる前の時期から、暑さに体を慣らすことで汗をかきやすくして暑さへの耐性を身につけた状態にすること。

どんなことをしたらいいの？

- 屋外でできるもの → ジョギング、ウォーキング、筋トレ など
- 屋内でできるもの → 筋トレ、入浴（シャワーのみで済ませず、湯船につかる）など

汗をかいたら水分塩分補給をしましょう!!!



これで健康力UP！生活習慣改善アドバイス!!!

受動喫煙を避けよう！

タバコには70種類以上の発がん性物質が含まれていて、日本では年間13万人、全世界では500万人以上がタバコに関連する病気で亡くなっています。

「受動喫煙」…喫煙者が吐き出した「呼出煙」や、タバコから立ち上る「副流煙」などを、普段タバコを吸わない人が吸い込んでしまい、望んでいない喫煙をしてしまうこと。

⚠ 普段タバコを吸わない人は、タバコの煙に対する感受性が高く、煙を吸うと少しの量でも大きな健康被害を受けます ⚠

タバコを吸っている人の近くに寄らない、喫煙ができる飲食店に入らない、など、自分でもタバコの煙を避ける工夫をしてみましょう！



(参考：日本医師会禁煙推進 web サイト「禁煙は愛」)