

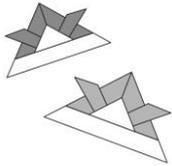
# 保健だより 5月

令和6年度 第2号  
2024.5.10(金)  
加美農業高校保健室

## 5月の保健目標

疾病予防と早期発見に努めよう

健康診断、まだまだ続きます

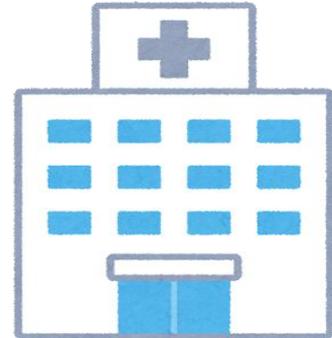


## 5月の予定

項目	日時	対象	場所	注意事項
尿検査	5月15日(水)	二次検査 前回未検者		朝保健室に提出
歯科検診	5月16日(木) 9:00~	全学年	保健室	制服、実習着で受診可
内科検診	5月29日(水) 13:30~	3年 1-2 1-3	保健室	運動着(半袖・ハーフパンツ を必ず着用)に着替える
	6月12日(水)	2年 1-1		

## 保健室からのお知らせ

5月2日に「眼科検診結果のご連絡」をお配りしました。眼疾患がある場合と視力 C・D の場合は、なるべく早く専門医による再検査等を受けることをおすすめいたします。医療機関を受診した場合には、「眼科受診報告書」を保健室に提出してください。すでに受診済みの場合には、その旨を保護者の方から記入してもらってください。



が増えてきます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意!

「熱中症は夏になるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

### 熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

新学期から  
1ヵ月

がんばりすぎて  
いませんか？



- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、がんばりすぎて  
疲れているのかもしれません。  
心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

### 心と体を休ませるポイント



ぐっすり眠る



体を動かす



好きなことをして  
のんびり過ごす



### がんなどの病気の原因になる

タバコの煙には、がんの原因になる有害物質が70種類以上含まれます。心臓病などの重大な病気にもつながります。

### 依存性がある

ニコチンには依存性があり、一度喫煙の習慣ができると、体に悪いとわかっていてもなかなかやめられません。

### 周りの人の健康も害する

タバコの先から出る煙や喫煙者が吐いた息にも、大量の有害物質が含まれます。周りの人の健康も害してしまうかもしれません。