

# ほけんだより5月

西尾東高校  
R4. 5

中間テストが終わりました。夜遅くまで勉強をしていて、疲れがたまっている人がいるのではないのでしょうか。そのような時は、体調を崩したり、ケガをしたりしやすいので注意しましょう。特に、雨の日の登下校は時間と心に余裕を持ちましょう。登り路での事故が多発しています。自転車で下るときは気を付けてください。

## もうすぐ球技大会！！ケガ・熱中症を予防しよう！

☆5月25日（水）にあります☆

気温も湿度も上がってきました。暑さに慣れない時に熱中症になりやすいと言われています！球技大会は、まさに暑さに慣れない時期ですので注意が必要です！こまめな水分補給もしましょう！



急に瞬発的な動きをしない



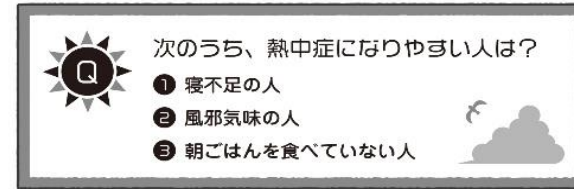
体をしっかり伸ばそう



爪を短く切ろう



水筒を忘れずに



こたえは...  
①②③ 全部！

**運** 動しているときや部活動中、「これくらい大丈夫」と思っていると危険！ どれかに当てはまる人がいたら、休むように言ってあげてください。一人ひとりの声かけで熱中症を防ぎましょう！

☆熱中症は予防できる☆

- ① 暑い時、無理な運動は事故のもと
  - ② 急な暑さに要注意
  - ③ 失われる水と塩分を取り戻そう
  - ④ 薄着スタイルでさわやかに
  - ⑤ 体調不良は事故のもと
- (公益財団法人日本スポーツ協会)

## 修学旅行・校外学習に向けて

☆健康観察をしよう☆

発熱などの風邪症状がある場合は、自宅で休養し、様子をご覧ください。同居家族に発熱等の体調不良がみられる場合も登校を控えましょう。

□ 登校前の検温

毎朝、登校前に検温と健康チェックをしましょう。  
健康チェックカードへの記入をお願いします。

□ 手洗い・うがい・手指消毒

清潔なハンカチで手を拭きましょう。消毒液も活用しましょう。

□ 黙食の徹底・マスクの着用

食事を終えてからマスクをして友達と話しましょう。  
マスクは不織布を推奨します。



☆持ち物☆

- 酔い止め・アレルギー薬などの常備薬
- エチケツ袋
- ティッシュなどの衛生用品
- ハンカチ・タオル
- マスクの替え

☆乗り物酔い対策☆

- 遠い景色を観る
- 新鮮な空気を吸う
- 楽な姿勢をとる
- 締め付けを緩める
- 緊張をほぐす
- 酔い止めを服用する



連続的な揺れが内耳に伝わることで、目に映る景色や体で感じる知覚などとの調和がとれなくなり感覚に混乱が生じるために起こる症状。

☆避けたほうが良いこと☆

- × 睡眠不足・疲労
- × 空腹・満腹
- × バスの後方座席（空気がこもる・揺れを感じやすい）

☆健康診断の結果、受診する必要があった人は、早めに医療機関へ受診してください☆

定期健康診断  
今後の予定

内科検診	5月30日（月）3年4・8組	欠席者
尿検査二次	5月27日（金）、6月14日（火）	該当者のみ
耳鼻科検診	6月 8日（水）	抽出者
歯科検診	6月16日（木）1年生・2年1～4組	

