



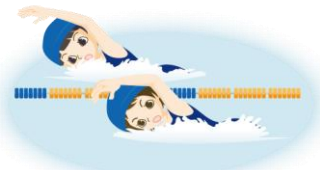
ほけんだより

北野高等学校
保健室発行
令和4年 6月

現在の大阪府（新型コロナウイルス感染症）モニタリング指標では、新規陽性者数の明らかな増加傾向はみられませんが、引き続き、私たち一人一人が対策と意識を高める必要があります。今後も換気やマスクの着用、手洗いと手指消毒の継続、食事時は机を向かい合わせにせずに会話をしないで静かに食べる、食後は必ずマスクをつける等の感染症対策を徹底していきましょう。

また、4月から続いている健康診断で、治療等の必要がある人には、各自に受診報告書を渡しています。医療機関で指示をもらった場合や治療を受けた場合は、受診報告書に記入してもらって、保健室まで提出してください。

6月中旬頃から水泳の授業が始まります



・体調の変化に注意を払う

自分の技能や体力の程度を把握し、無理のないようにしましょう。目が充血しやすい人、皮膚の弱い人、喘息がある人、腕や足に痛みがある人など、健康状態に不安のある人は遠慮なく言ってください。

・けがを未然に防ぐために危険の予測をしながら回避行動をとる

プールサイドは滑りやすくなっています。走ったり、ふざけ合ったりしていると転倒や転落の恐れがあり、危険です。

・自己や仲間の健康維持と安全保持

体調に異常を感じたらすぐに先生や近くの人に伝え、運動を中止してください。また、自分だけでなく、周りに体調不良を訴えている人や顔色の悪い人がいた場合も伝えてください。

入水中も熱中症に気をつけましょう

「水に入っているから」と水分補給を忘れてしまいがちになります。また、水中に居るために汗をかいている感覚を持ちづらいのも要因の1つ。入水中も汗をかいているので、熱中症予防は不可欠です。

引用・参考：学校体育実技指導資料第4集「水泳指導の手引（三訂版）」

入水前に健康状態をチェック

- 体温
 - 朝食の有無
 - 睡眠時間
 - 排便・下痢の有無
 - 現在の体調（腹痛・頭痛・せき・鼻水・吐き気・めまい など）
- 体調不良の場合は無理をせず、体育科の先生に伝えてください。

歯科健康相談のお知らせ



日時: 7月14日(木) 12:00~
場所: 保健室

4月の学校歯科検診を受けていない生徒は、7月14日に必ず検査を受けてください。また、口腔内の事で気になることがある人も、学校歯科医の先生に相談できます。相談したいことがある人は、前日(7月13日)までに保健室まで連絡をください！

また、歯科検診結果を5月に配付しましたが、受診を要する人で、まだ受診していない人がいます。痛みや口腔内に違和感がないと、受診がおろそかになりがちですが、う歯(むし歯)の場合、自覚症状がない間も確実に進行しています。歯は、あって当たり前ものではありません。学校に在籍している間は年に一度定期検診がありますが、卒業後は、自分で意識して口腔ケアに努める必要があります。痛みがある、違和感があるなど自覚症状が出てからの受診ではなく、何もなくとも半年に1回、または年に1回受診するというスタイルを習慣づけることで、早期発見早期治療につながります。受診していない人は早めに医療機関を受診してください。既に受診をしている人で、受診報告書を渡された人は、その旨を保健室まで伝えにきてください。

生徒の皆さんへ

新しい学年・環境になり2か月が経ちました。北野高校での生活にスムーズに馴染んだ人も、まだその過程にある人もいるでしょう。ふとした時に、疲れている自分自身に気が付くこともあります。心と身体の変化や疲れに気がついた場合は無理をせず、誰かに自分の気持ちを話す(思いを吐き出す)ことも大切です。保健室をそういった場所として利用してもらえると嬉しいです。