

ほけんだより

令和 2年 9月 1日
神港学園高等学校
学校保健委員会



8月は暑い日が続きましたね。9月に入っても厳しい残暑が続きます。この暑さで疲れが出ている人もいないでしょうか。暑さによる疲れは全身の疲労感だけでなく、無気力、イライラ、不眠を引き起こすこともあります。

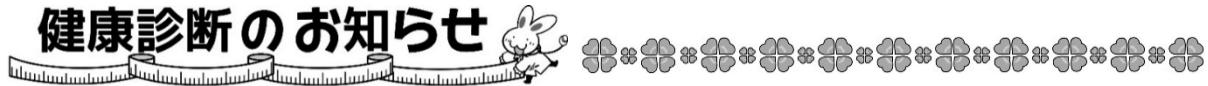
原因には①室内外の温度差、②暑さで体力を消耗することによる消化器官の機能低下、③睡眠不足が挙げられます。暑さによる疲れが出ないようにするためには、エアコンの温度を下げすぎず適度に利用し、十分な食事・睡眠を取ることが重要です。

夏の疲れ



残っていませんか？

健康診断のお知らせ



4月、5月に予定されていた健康診断を2学期に実施します。健康診断は自分の身体と向き合う1年に1度のチャンスです！健診当日には遅刻や欠席、忘れ物がないようにしましょう。

項目	学年	日時	注意事項
歯科	3年生	9月8日(火)	朝食後に 歯磨き をしておきましょう。
	2年生	10月20日(火)	
	1年生	10月27日(火)	
内科 眼科 耳鼻科	3年生	9月9日(水)	半袖体操服 を持参してください。 耳掃除 をしてきてください。 検診前に鼻をかんでおきましょう。
	2年生	9月16日(水)	
	1年生	10月21日(水)	
レントゲン 心電図検査	1年生	11月中旬	1年生は必ず受けてください。 男女とも 半袖体操服 を持参してください。 女子は ジャージの上 も持参すること。

マスク皮膚炎

マスクを長時間することで肌が荒れたり、ニキビがひどくなったりすることがあります。そんな人はマスクの素材を変えてみましょう。

マスク内の汗や蒸れが原因で肌荒れする場合は通気性のよい布マスクがおすすめ、マスクが肌に当たることで肌荒れする場合はウレタンマスクがおすすめです。まだしばらくマスクが必要な学校生活が続きます。自分に合ったマスクを見つけましょう。マスクを変えても、ニキビがひどい場合、乾燥が続いてカサカサする場合、肌が赤くなってしまった場合には皮膚科を受診しましょう。



不織布マスク



ウレタンマスク

マスクが肌に当たって肌荒れする場合はウレタンマスクがおすすめ

あなたの色の見え方は？



物を見たときに色を感じ取っているのは目の網膜にある錐体細胞です。赤、緑、青のそれぞれの色を感じ取る3種類の錐体細胞によって人は色を認識することができます。それぞれの細胞の数は人によって少しずつ違って色見え方にも個人差があるとされています。



色覚異常は男子の20人に1人、女子の500人に1人の割合で見られます。軽度の異常では日常生活にほとんど影響がありません。しかし、色覚異常があると、特定の職業に就くことができなかつたり、仕事内容に制限が出ることもあります。そのため、色覚異常は職業適性を考える要素の一つです。

保健室ではいつでも色覚検査を受けることができるので、自分の色の見え方が気になる人は色覚検査を受けてみることをおすすめします。



☆☆ 学校内外の相談窓口 ☆☆

コロナウイルスの感染拡大の影響で、遊びに行けなかつたり、夏休みが短くなつたりと、なかなか普通の生活に戻ってきません。そんな中で、悩みを抱えている人もいます。一人で悩まずに、相談しやすいところへ相談してみてくださいね。

◎ 学校での相談

・保健室(毎日、いつでも)

・相談室(火・木)

相談室ではスクールカウンセラーが話を聴きます

◎ 電話による相談

「24時間子供SOSダイヤル」

0120-0-78310

夜間・休日を含めて

24時間対応可能

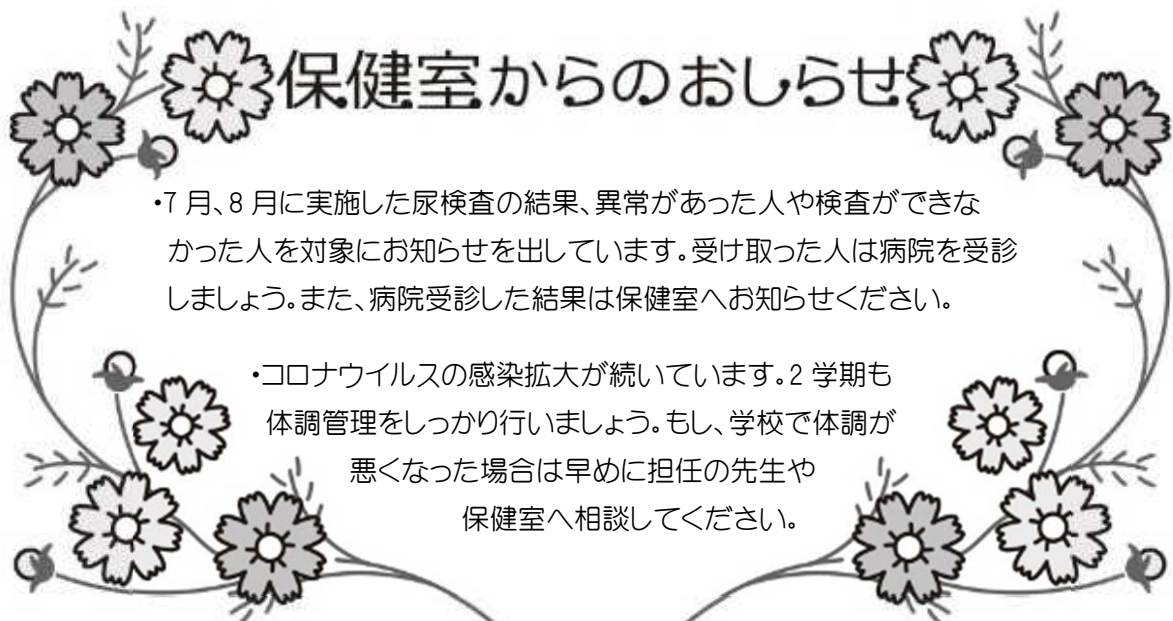
◎ LINEによる相談

「こころのほっとチャット」

(毎日)

第一部 12:00~15:00

第二部 17:00~20:00



保健室からのお知らせ

・7月、8月に実施した尿検査の結果、異常があった人や検査ができなかった人を対象にお知らせを出しています。受け取った人は病院を受診しましょう。また、病院受診した結果は保健室へお知らせください。

・コロナウイルスの感染拡大が続いています。2学期も体調管理をしっかり行いましょう。もし、学校で体調が悪くなった場合は早めに担任の先生や保健室へ相談してください。