



5月の保健だより

平成 29 年 5 月
進徳女子高等学校 保健室発行



健康診断がおわります<(_)>

ゴールデンウィークもあっという間に過ぎ、1年生は、江田島研修、殿しい中でも、仲間と協力し合って進めた集団行動など、沢山得るのものがあつたのではないのでしょうか。2・3年生は、厳島神社にてしばしの休息と、思いで作りができたと思います。

そして、中間テストが迫っています。しっかり学んだことが発揮できるように、体調管理に気をつけて勉強して下さい。

5月17日の耳鼻科検診にて、全ての検診が終了します。校長先生からもお話があったように、今年は、検診時の私語が大変に多くあり、検診して下さるお医者様にも大変不快な思いをさせてしまった方もいらっしゃいました。当たり前を受けている検診ですが、様々な方のご協力によって行えていることを忘れずに、感謝の気持ちで受けるようにしてください。

また、健康診断の結果は、進学先や就職先に提出することも少なくありません。正確に診断を受けることができるように、静かに他人に迷惑をかけないように互いに注意し合ひましょう。

世界禁煙デー

毎年5月31日は、

世界保健機構（WHO）が定めた「世界禁煙デー」。
タバコの影響で死亡する人は、世界中で年間600万人以上とされ、どの国でも大きな健康問題となっています。日本でタバコを吸う人の割合（喫煙率）は男性32.2%、女性10.5%。男性は19年連続で低下していますが、女性はほぼ横ばいの状態が続いています。
※データ：[Tabako fact sheet] WHO

「平成25年全国たばこ喫煙者率調査」

日本たばこ産業株式会社



～熱中症に注意！今から始める予防策～

こんなことに注意！

急に暑くなった日…35度以上になったら運動は中止！
トレーニング期間の初めから、トップギアに入れないこと
気温が高い時には、運動量や運動の継続時間を調整する



こんな時間は要注意！

10時～16時…外気温に注意！



自分の体温調整ができていないか確認しながら運動を行うようにしましょう
梅雨の中休みや梅雨明けなどに急に暑くなり、体が熱さに慣れていないときに多く発生します。



こんな体調には注意！

寝不足・食欲不振・気持ちの落ち込み

体調に不安がある時には、無理をせずに、整えてから運動しましょう

カウンセリング予定

毎週金曜日 9:50～17:25 変更することもあります。

5月20日（土曜日）の予定です。

カウンセリングを希望する方は、担任・保健室・教育相談室などへ事前に連絡してください。