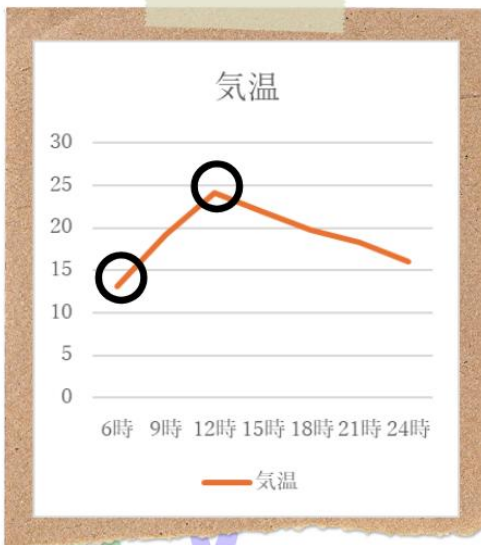


こんにちは。保健だよりデビューをしました。亀谷です！少しずつ気温が上がり、日中は暖かい日が増えてきましたね。一方で朝晩と日中に気温差があり、体調管理が難しい季節です。また、隠れ脱水という言葉があり、5月は隠れ脱水を起こしやすい季節です。意識して水分補給ができるといいですね😊

トピック1 1日の気温の変化を知ろう



左のグラフは4月14日の稲城市の気温です。

6時と12時の気温を見てください🤔

10°Cも気温差があります！

朝起きて、今日は暑くないと思っても学校に来てから暑くなってきます。そんな時、水分やタオルがないと体調不良に繋がってしまいます。

気温の変化と天候に注意して生活してみてください！

ポイント
朝のニュースを見て情報をGetしよう！

トピック2 気をつけて！隠れ脱水

隠れ脱水とは…気が付かないうちに体内の水分が減る。脱水症状の一手手前の症状です。

ここで肝心なのは、「気が付かないうちに」というところです！気が付かないのにどうやって対策するのだ？と思うかもしれませんね。では、皆さんに体からのサインをお教えします！

口が乾く

- ・ねばねば
- ・乾燥する



尿の色が濃い

- ・濃い黄色
- ・量が少ない



頭がぼんやりする

- ・集中できない
- ・頭が痛い



こんな症状が出たら、今日自分が水分を取っているか考えてみてください。もしかしたら、飲んでいないかも、、、。普段から水分補給を忘れがちな人は、食事の時に水分を取ることから始めましょう！1日3食食べるときに一緒に水分もとる！それだけでも体は潤います。

保健室には頭痛を訴える生徒が多く来室しています。水分を取る！この行動だけでも頭痛を予防できますよ😊

トピック3

4/22(水)生徒健康診断を行いました



4月22日(水)に生徒健康診断を行いました。本校では1日に全項目を検査します。保健委員がクラスメイトを先導し、とても円滑に行うことができました。保健委員の皆さん、協力してくれた生徒の皆さん、ありがとうございました。

健診の結果は6月下旬を目途に配布されます。再検査が必要と判断された場合には「医療機関受診連絡票」が配布されますので、各医療機関での受診をお願いいたします。



保健委員長と副委員長が中1を先導しました!

健診開始前の注意事項を放送で説明中...

尿検査について

生理や体調不良などの理由で、22日(水)に尿検査を提出できなかった人は



5月2日(土)または5月13日(水)に設けている再提出日に提出をお願いします。再検査となった生徒の皆さんも同日の提出日になります。わからないことや気になることがある人は保健室に聞きに来てくださいね。尿検査の容器がない人は保健室に取りに来てください。

トピック4

5月30日はごみゼロの日

5月30日は「5(ご)」「3(み)」「0(ゼロ)」でごみゼロの日です。わたしたちはただ普通に生活をしているだけでも、たくさんのごみを出しています。環境を守るためにも、普段からごみを減らす工夫をしていきたいですね。

保健室では、リサイクル・eco活動の一環として、アイシティecoプロジェクトの“**コンタクトの空ケース回収**”を行っています
回収されたコンタクトケースは、障がい者自立・就労支援、日本アイバンク協会へ寄付、リサイクル製品として再利用されます。



各教室または保健室前に設置してある回収ボックスに空のコンタクトケースを入れてください!協力よろしくお願いします♪



教室の回収ボトルは5/8から設置!