



令和6年5月10日
山梨県立山梨高等学校
保健部



自分の健康、自分で守ろう！

新学期が始まって1か月が経ちます。学校生活を充実させるためには、まず健康です。毎日の生活を整えると、おのずと体も心も整います。“健康は一日にしてならず”ですよ♪

夜更かしをしない

朝の目覚めをよくするには、まず早く寝ること。遅くても深夜12時までには寝ましょう。そのためには、課題を早めに計画的に進めよう。



朝ご飯を食べる

朝食は一日のスタートの原動力です。食欲がなくても、フルーツや汁物など食べやすいものを摂ってみよう。寝ているときは体温が下がっています。朝食で熱が作られ、体温が上がり、体の調子を整えてくれます。



自分のための時間を作る

忙しかったり、緊張したり、気がつかったり・・・心も疲れるよね。一日の中で、自分が好きなことをする『自分のための時間』を作ろう。気持ちを緩めてあげると、明日の原動力になるよ。

た・だ・し、時間を決めてね♪ メリハリ大事♪



暑さ対策をする

気温差が激しく暑い日は30℃を超える日もあります。脱水に気をつけて過ごしましょう。

- 次の日の天気、気温をチェックする。
- 気温で衣服の調節や水分の用意をする。
- 暑い日は、水分をこまめにとる。



気温が高いときは
のどがかわく前に水分補給



～劇症型溶血性レンサ球菌感染症について～

よく“溶連菌”という感染症を耳にしますが、これは“溶血性レンサ球菌”のことをいいます。劇症型溶血性レンサ球菌感染症は、溶連菌によって引き起こされ、発症後、急速に全身の重要臓器が機能不全・ショックに進行する致死的な感染症です。昨年から全国的に報告数が増加しており、山梨県内でも2024年は4月14日の時点ですでに7例が報告されている状況です。コロナやインフルエンザは減少傾向にあります。こまめな手洗いや換気など感染症予防を意識して過ごしましょう。

<内科検診の受け方について>

○学校医の先生はこんなところを診ます

- ・胸部及び背部の聴診
心疾患の異常の有無を診る。
- ・皮膚及び姿勢の視診または問診
皮膚疾患、脊柱及び胸郭の異常の有無を診る。
(検診項目は学校保健安全法第6条で定められています)



○検診の受け方

- ・男子は教室で体育着一枚になっておく。女子は、事前に体育着になり、準備室で下着類を脱ぐ。
- ・男女ともに上半身は下着類を着用せず、冬用体育着一枚になる。
- ・順番に並んで順番になったら診察イスに座る。
- ・学校医が胸部を聴診後に背部を聴診。
- ・診察時は女性職員が上衣体育着の裾をまくります。

○配慮事項として

- ・診察時は衝立で仕切る。
- ・体育着の上衣をまくる際は、診察の妨げとならない範囲内とする。
- ・特別な事情で個別対応が必要な場合は申し出てもらう。

限られた時間内で大人数を正確に診察しなければなりません。検診の主旨を考えて受けましょう。

まちがいがし(7つ)



答え: 左奥の掲示物、左はじ女子の口、中央女子の髪型、左はじ男子の腕、左前方の机にかかっているカバン、中央前方の机の筆箱、右前方のイス