

# ほけんだより 5月

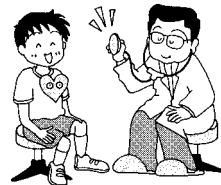
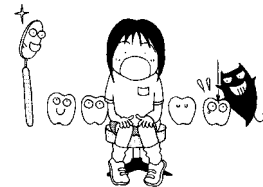
平成 27 年 5 月 13 日 南郷高等学校 保健室

みなさん、ゴールデンウィークはどのように過ごしましたか？  
リフレッシュできたでしょうか？連休明けは、どっと疲れが出てくる可能性のある時期です。体調を崩さず毎日の生活を送るためにも、規則正しい生活習慣を心がけましょう。



## 健康診断が続いています 5月の予定

- 13日 内科検診(3年生)
- 14日 歯科検診(全学年)
- 15日 内科検診(1年生)
- 18日 内科検診(2年生)
- 25日 眼科検診(全学年)



※尿検査の追検査は、対象者へその都度連絡をします。連絡をもらった生徒は、忘れずに提出するようにしましょう！！

### <自分の体に関心を持とう！！>

内科検診では医師に体の様子を見てもらいますが、自分でも普段からチェックしておくことが大切です。こまめに調べて、健康管理の役に立ててください。

#### ①のど・気管

→呼吸が苦しい、たんが出るなどの症状はないですか？  
症状があるときは早めに受診しましょう。

#### ②顔色

→顔色はいいですか？貧血にはレバーやひじき、ほうれん草など鉄分を多く含む食品を摂りましょう。



#### ③皮膚

→乾燥したり、にきびが出来たりしていませんか？胃や腸が弱っていると皮膚のトラブルとして現れることがあります。



#### ④背骨

→左右の肩甲骨の高さが違って見えるときは、背骨が曲がっている可能性があります。



#### ⑤排便

→便秘予防のために、食物繊維を多く含む野菜を食べたり、適度に運動をしましょう。朝、トイレに行く習慣も大切に！



#### ⑥脈拍

→脈拍の強さ、リズム、回数で心臓の様子がわかります。

#### やってみよう！脈拍チェック

脈拍とは、心臓の動きで血液が動脈に送りこまれるときの波動のことです。脈拍は、生まれたばかりの赤ちゃんで120～140回、子どもで80～90回、大人で1分間に65～80回程度、と年代によって違いがあります。

脈拍は、運動や食事、お風呂の後などにも変化しますが、感情の動きによっても、脈拍の回数に違いが出てきます。つまり、怒ったり泣いたり、好きな人を見てドキドキしたり(!)すると、すぐに脈拍に現れるのです。

あなたの今の脈拍はどうでしょうか？早速、チェックしてみましょう！

#### 脈拍のはかり方

- ①左の手のひらを上にむける。
- ②右手の指3本(人さし指、中指、薬指)で、左手の手首の親指側をさわる。
- ③1分間で何回、脈が打つか、数える。



#### そろそろ虫が出てくる季節です…

### 虫に刺されたら…



虫さされは、かゆいほどかゆくなるので、かゆくても、かいてはいけません(冷やすとかゆみがやわらぎます)。はれやかゆみが強かったり、熱が出たり、はき気があるような場合は、急いで病院に行きましょう。

①毒針や毒毛があれば取り除く。



②せっけんと水でていねいに洗う。



③患部の上にガーゼやタオルを置き、氷のうで冷やす。



#### 虫にさされたときの症状

- 蚊……赤くはれあがる。かゆみが強い。
- ハチ……焼けるような強い痛みがあり、赤くはれる。ハチの毒(とくにスズメバチ)はとても強いので注意が必要。
- アブ……じっとしてられないほどのかゆみが強い。出血することもある。
- 毛虫……ビリビリとかゆくなる。かくと赤くはれ、じんましんのようなになる。
- ダニ……おなかやふともも、腕などに赤いポツポツができ、かゆくてたまらなくなる。
- ムカデ……しびれるような痛みがある。はれが続いて、熱が出ることもある。
- クラゲ……みみずばれのようなになる。ひどいときは、頭痛やほき気、ひきつけを起こすこともある。

#### ハチの習性



ハチは、黒色に対して攻撃する習性があります。顔や目、耳の穴などに向かってきますから、山に出かけるときは白い帽子をかぶり、黒っぽい服装を避けましょう。また、ハチは音や振動などにも興奮して攻撃的になります。ハチの巣の近くを過るときは、ハチを興奮させないように、声を出さず静かに通りましょう。