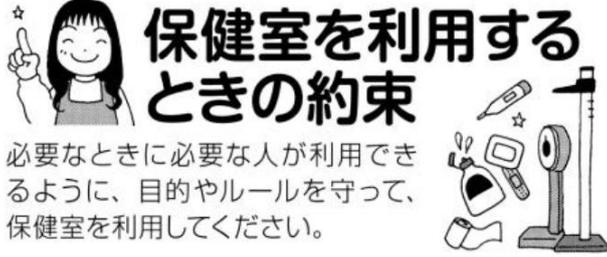


# ほけんだより

倉吉北高等学校 保健室  
平成29年5月26日

はじめまして。4月より異動してきました養護の岡本です。  
みなさんの心と体を健康に過ごすためのお手伝いをします。どうぞよろしくお願いいたします♪  
けがをしたとき、体の具合が悪い時は次のルールを守って保健室へ来て下さい。

<b>目的</b>  ケガをしたときの応急手当	<b>目的</b>  体の調子がすぐれない	<b>目的</b>  体や健康について学びたい	<b>目的</b>  心配事や悩みを相談したい
<b>注意</b>  きのうのやっ <b>NG</b> かえりて 継続的な手当てはできません。家でしてね	<b>注意</b>  ★ <b>保健室を利用するときの約束</b> 必要なときに必要な人が利用できるように、目的やルールを守って、保健室を利用してください。	<b>注意</b>  Sorry 内服薬は出せません	
<b>ルール</b>  せ、せ、せ... 先生にことわってから来る	<b>ルール</b>  しつれい、しま-す 入室退室時にはあいさつ	<b>ルール</b>  NG せ、せ... 室内では静かに	<b>ルール</b>  いいですか? 備品等に勝手に触らない

- ① 保健室では応急処置を行う場所です。  
継続した治療をする場ではありません。長引く痛みがある場合は、医療機関を受診しましょう。
- ② 保健室では薬を置いていません。必要な場合、各自で用意しましょう。
- ③ 保健室での飲食・携帯電話の使用は禁止です。
- ④ 具合の悪い人が寝ている場合もありますので、保健室では静かにしましょう。
- ⑤ 保健室にあるものを使う時（身長計・体重計・本など）は一声かけてください。
- ⑥ ベッドの使用は、原則として回復の見込みのある場合に使用します。長く休養が必要な場合は早退を勧めます。
- ⑦ 養護不在の時は職員室の先生に相談しましょう。

\*健康診断の結果は、懇談の時に返します。急を要する受診については、その都度お知らせをしていますので早めに医療機関を受診しましょう。

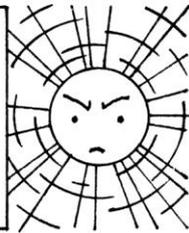
気をつけよう熱中症。暑さに慣れていない5月は要注意です。

# 熱中症

になりやすい条件は？

## 環境

- ・急に気温が上がる
- ・温度や湿度が高い
- ・日差しが強い
- ・風が弱い



- ・暑さに慣れていない
- ・体調がよくない  
(病気、睡眠不足等)
- ・肥満気味

## 体の状態

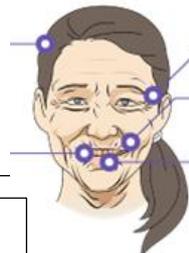
## 予防は

- ☆早寝・早起き・朝ご飯
- ☆こまめに水分・塩分補給を。



## タバコは美容の大敵！！

- ☆目じりや口の周りに目立つ深いシワ
- ☆くすんだ肌などの肌トラブル
- ☆乾燥した唇
- ☆白髪
- ☆歯や歯茎の変色、口臭



## タバコは体全身の病気のリスク

喫煙は、がんをはじめ、脳卒中や心筋梗塞、動脈硬化、高血圧、糖尿病、メタボリックシンドローム、胃潰瘍、肺炎、喘息、うつ病、バセドウ病、骨粗鬆症など、全身の病気のリスクを高めることがわかっています。また病気のリスクだけでなく、妊娠・出産への悪影響や乳幼児突然死症候群の発症リスクにも関連してきます。

## タバコは自分にもまわりの人にも迷惑！



喫煙者が吸い込む煙（主流煙）よりも、タバコの先から出る煙（副流煙）のほうが、発がん性物質が多いため、まわりの人にも迷惑をかけます。

5月31日

## 世界禁煙デー



受動喫煙について現在国会でも取り上げられています。

一度吸ってしまうとなかなか止められないタバコ。吸わないことが健康への一歩

皆さんは、タバコの誘惑どうやって断りますか？

## 歯科健診の結果から

