

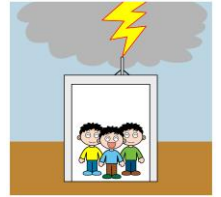
# 保健だより



広島県立三原東高等学校 保健室 平成30年7月19日



## 急な天候の変化に注意！！



みなさん、大変でしたね・・・大丈夫ですか？少しは落ち着きましたか？今回のことで「命を守る行動」について改めて考えさせられました。そして「水」のありがたさも痛感しました。この思いを忘れることなく、過ごしていきましょうね。

### 定期健康診断の結果について



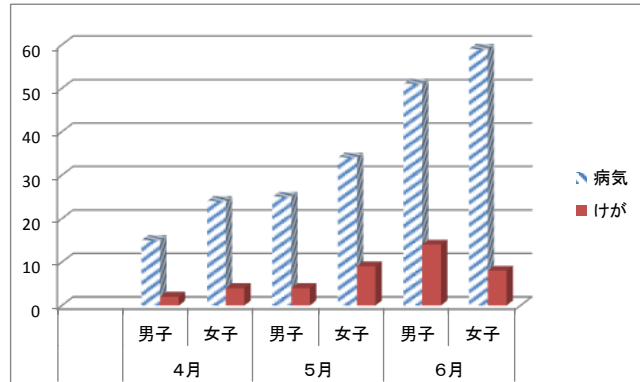
定期健康診断が終わりました。「受診のお勧め」を出した生徒や定期管理を病院でしている生徒については、受診をして結果を早めに学校へ提出してください。

そして、むし歯の治療も時間にゆとりのある夏休みを使って受診をしてください。3年生は就職や進学試験など大事な場面で痛みがでないよう、今のうちに治しておきましょう。

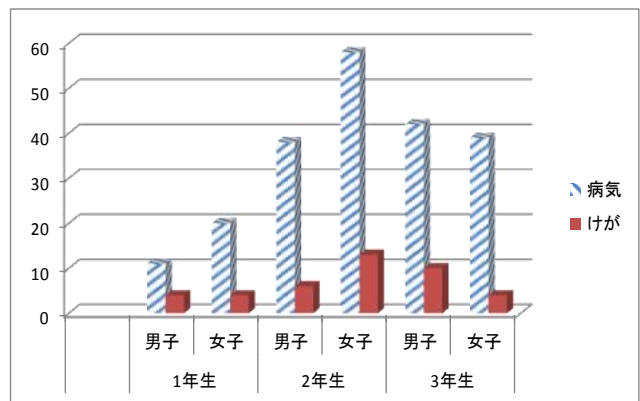
### 一学期の保健室 (4/6~6/29 まで)



① 【月別男女別保健室来室人数】



② 【学年別男女別来室人数】



一学期の保健室来室状況をまとめてみました。学校に慣れた頃の5月中旬くらいから増え始めました。心身ともに疲れが出始めたのでしょうか？人間関係のことで体調を崩す生徒や家庭のことで悩みがある人など様々でした。どこかで折り合いをつけて、気持ちを整理して1つずつ「ぼちぼち」とやっていきましょう。悩んだ分、また誰かに優しくできると思います。そして幸いにも大きなけがもありませんでした。みんなが元気に一日を過ごせるよう応援しています。

### スクールカウンセラー相談日

次回の相談日は27日(金)です。予約制になっていますので、相談がある場合は、担任の先生か保健室へ連絡をしてください。保護者の相談も受け付けていますので、遠慮なく担任に連絡をください。一緒に解決策を考えていきましょう。



### 夏に流行る!! 3つの感染症

#### 手足口病

口の中や手のひら、足の裏に2~3mmくらいの赤い発疹や水ぶくれができます。熱はあまり高くなりません。

#### ヘルパンギーナ

突然高熱が出て、強いのどの痛みがあります。のどに水ぶくれができます。

#### 咽頭結膜炎 (プール熱)

発熱して、のどが真っ赤で痛くなります。目の痛みとかゆみがあります。

**治療は** まず水分補給。食事は、やわらかくて、刺激や塩味の少ないものを。それから十分な休養です。

**予防は** 「手洗い・うがい」と睡眠をたっぷりって体力アップ。

プール熱はタオルの共用に気を付けて



明日が終業式で、一学期が終わります。今回の災害の影響は大きく、元の生活を取り戻すには時間がかかると思います。暑い時期です。くれぐれも体調管理には気をつけてください。