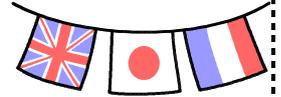




## 救護係の視点から！



（女子保健委員はローテーションを組んで仕事をしました）

今年の体育祭は 5/31 に実施されました。毎回盛況になる救護利用者人数は、天候の影響もあり、例年に比べ、少人数で終わることができました。

昨年に続き、慶應義塾大学医学部で整形外科医の木村豪志先生が、勤務のご都合をつけて本校の体育祭に来てくださいました。2, 3年生は、昨年度毎月「運動器アンケート」を実施し

木村先生は運動器アンケートを「外傷・障害の発生からリスク因子を明らかにして、運動器障害のハイリスク群を抽出し予防につなげていくこと（中略）学校、保護者、医療機関が連携を図り生徒の身体を守る礎を築くとともに、生徒の自己管理能力の育成に繋げていきたい」ことを目的として実施されました。約 2 年間分のデータ結果や考察等は、今後木村先生から報告がある予定です。



これを元に、自己管理能力を身に付ける手立てになるよう（整形外科医の木村先生にテーピングを巻いてもらっている様子）協力してくれた皆さん還元したいと保健室では考えています。



## 定期健康診断ほぼ終わる



4月から定期健康診断（身体測定、視力検査、内科検診、歯科健診、眼科検診、耳鼻科検診、尿検査、心電図検査、結核健診）を実施してきました。あとは、聴力検査（1, 3年生対象）色覚検査（1年希望者）を残すのみとなりました。

健康診断結果のお知らせをもらった生徒は、保護者と相談をして速やかに受診をすることをお勧めします（1次検査で何も異常がみられなかった場合の通知はしていません）。

また、視力検査結果については、これから発行します。

今回の各検診（検査）で、何も指摘を受けていなくても自分で「いつもと違うかな…」という、身体からのサインに気付いたら、保護者に相談して受診することも視野に入れましょう。これが、自己管理能力に繋がることです。

定期健康診断について、質問等がある場合は遠慮なく、保健室までお尋ねください。



※ 色覚検査について：希望する 2, 3 年生は保健室まで申し出てください。

〈聴力検査中〉



## ジメジメした梅雨を 元気に過ごすために



6月はジメジメとした蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じる日もあります。

半袖シャツや、カーディガンなどで衣服の調節を行い、体調を崩さないようにしましょう。



暑くなる夏に向けて、少しずつ体を慣らすために、軽めの運動を行い、汗をかく練習をしましょう。

運動するときは、こまめに水分補給をします。



1日の気温差が大きく湿度が高い6月は、食中毒が起こりやすいので、調理時や食事前は手洗いをして、調理器具なども清潔に保ち、食材は傷まないように管理して、中心部まで加熱します。



床や道が雨にぬれて滑りやすくなり、傘を差して視界が悪くなる雨の日は、けがや事故が起こりやすいので気をつけます。

危険なので雨の日はなるべく自転車に乗らないようにします(傘差し運転は禁止)。