

# 保健だより 5月号

徳島北高等学校  
令和6年5月1日

新学期が始まり、1ヶ月が経ちました。新しい環境には慣れましたか。環境の変化に心や体が追いつかず、気づかないうちに疲れがたまっていることもあるかもしれません。そんなときは、休養や睡眠を取るようにしましょう。無理をせず、自分のペースで学校生活を過ごしましょう。



\*\*\*\*\*

## 自転車事故に注意!

徳島北高校では、自転車事故が多く報告されています。昨年も約40件ありました。時間に余裕を持って、交通ルールを守り安全運転を心がけましょう。

- 交差点では、一時停止して周囲の確認をする
- スピードの出し過ぎに気をつける  
スピードが出やすい自転車もあります。特に、雨の日は気をつけましょう。
- ヘルメットを着用する  
ヘルメットを着用していたことで大怪我につながらなかったケースもあるため、「努力義務」ではありますが、必ず着用するようにしましょう。
- ながら運転はしない  
携帯・イヤホン等使用運転や傘差し運転は、絶対にやめましょう。



## 熱中症予防

5月に入り、気温の高い日が増えてきました。この時期は体が暑さに慣れていないため、熱中症になる危険性が高いです。急に気温が上がる日や日差しが強い日などは、注意してください。

こまめな水分補給と休憩をとり、今から熱中症対策をしましょう。

## 5月健康診断の日程

日付	項目	対象者
2日(木)	尿検査①	全校生徒
8日(水)	内科検診	1年生②
15日(水)	内科検診	1年生③
16日(木)	内科検診	2年生③
	尿検査②	前回未提出者
30日(木)	耳鼻科検診	1年生① 2・3年生希望者

## 結果通知をもらったら...

学校の健康診断は、病気の疑いのある人を探し出すものです(スクリーニング)。「再検査」や「要精密検査」の結果が出てても病気とは限りませんが、指示に従って「検査」を受けるようにしてください。また、その結果を、必ず保健室に知らせてください。



## ちょっと一息。教育相談室より

みなさん、こんにちは。新学期が始まって1か月。疲れがたまってきていませんか?2年生のみなさんはGW明けには修学旅行ですね。体調を整えて、いい思い出を作ってきてください。1年生は遠足でうどん体験ができますね。クラスの親睦が深まるといいですね。

さて、今年度もスクールカウンセラーの和田邦美先生がみなさんのカウンセリングを担当してまいります。5月は、27日(月)の10:00~17:00に来校されます。各教室、保健室前、教育相談室前に案内と申込用紙を掲示しますので、申込用紙に記入して担任の先生か保健室の先生か榊先生まで提出してください。

生徒のみなさんはもちろん、保護者の方の利用もできますので、お気軽に申し込んでみてください。