

保健通信



令和4年5月9日 発行
滋賀県立八幡工業高等学校
保健室

新学期が始まり1か月がたちましたが、新たな環境にはもう慣れましたか？

入学・進級を機に「がんばるぞ！」と意気込んでいても、緊張や不安のせいで心に疲れが溜まっているかもしれません。そんな時は、まずはのんびりと過ごし、心と体を休ませてあげましょう。

保健室からのお知らせ

～歯科検診が未受診のみなさんへ～

5月26日（木）午前中に追加歯科検診を行います。

検診日まで丁寧な歯磨きを心掛け、当日は遅刻をしないように気を付けてください！

※詳細なスケジュールは後日お知らせします。

健康診断の日程

歯科検診 5月26日（木）（前回未受診者対象）

内科検診 5月23日（月）、27日（金）、30日（月）
6月1日（水）、9日（木）
※クラス日程は後日お知らせします。

検尿二次 6月1日（水）

感染症対策について

4月以降、新型コロナウイルス感染による出席停止や発熱などによる欠席が見られます。学校でも引き続きマスクの着用・換気・黙食・こまめな手洗いをを行い、感染症対策を心掛けましょう。

毎日の体温測定、症状をオンライン健康観察に入力してください。体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。

体温34度！？

毎日のオンライン健康観察の入力、ありがとうございます。

みなさんが入力しているオンライン健康観察をみていると、おそらく体表面で測定しているのでしょうか？たまに34度と低い体温を入力している人が見受けられます…。

人の体温は測定部位により平熱が異なります。おでこや手首などの皮膚表面で測定した体温は、外気温により値の変動が大きく、発熱していても気づきにくい点があります。そのため、外気温の影響を受けにくい「脇」で測定を行い、自分の正しい体温を把握・管理できるように心がけましょう。

また、自分の平熱を知ることは健康管理の面でも大切です。

発熱は37.5度からといわれています。しかし、体温は1日のうちで1℃ほど高くなるため、全員が37.5度で発熱しているというわけではありません。

自分が発熱しているのか、そうでないのか判断するためにも平熱を把握しましょう。



5/31は
世界禁煙デー

タバコがやめられなく なるのはなぜ？



成人年齢の引き下げにより、みなさんは18歳の誕生日をもって成人となります。

が！ 喫煙・飲酒は20歳まで禁止されることに変わりありません。

タバコは百害あって一利なし。不健康をお金で買うことと同じです。

自分の健康は自分で守れるように喫煙と健康に対する正しい知識を持ちましょう。

1階掲示板に喫煙関係のポスターを掲示しています。
また見てみてください。

