

保健だより 5月

令和4年5月13日
富岡東高等学校定時制

新学期が始まって1ヶ月が経ちました。新入生は環境が変わり新しい出会いや発見があったか
と思います。2～4年生も新学年になり、新たな気持ちでスタートを切ったと思います。しかし、少
し慣れてきたこの時期は身体がだるかったり、疲れやすくなったりもします。そんなときは無理をし
すぎず、ゆっくり休んだり、友だちと遊んだり自分なりの方法でリフレッシュしてくださいね。

「相談力」も大切な「力」です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？ 自分で解決法を
考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！ でももし、いつまでもクヨクヨ考
えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいか
わからないときは



話しかけやすい人は誰ですか？
親身に聞いてくれる人がきつとい
るはず。切り出しにくいときは、
なんでもない話から始めるといい
かもしれません。

これからいろいろな
経験を積み重ねていく
みなさんには、「相談力」も大切に
育ててほしい「力」です。保健室
も「相談力」のお手伝いをします！



自分でできる！救急処置コーナー

日常生活での軽度なケガや身体の不調を感じたとき、自分で手当てをできるようにしておくことが大切
です。そこで、今月から「自分でできる！救急処置コーナー」を作りまし！みなさんが自分の健康を
自分で守れるように簡単な手当てなどの情報を伝えていこうと思います。この機会にマスターして日常
生活に役立ててくださいね！

No.1 すり傷の手当て

- 傷口が汚れている場合は、しっかりと洗い流す。
水道水で傷口をしっかりと洗い流します。砂や泥、細かいゴミなどが残らないようにしていねいに落としましょう。
- 血が出ていたら押さえて止める。
清潔なガーゼやハンカチで押さえて、血を止めます。
- 傷口を保護する。
ばんそうこうや包帯などで傷口を覆います。



◎ 尿検査 提出しましたか？



5月9日(月)に尿検査がありました。尿検査は腎臓の働きに異常がないかを調べます。また、糖尿病の早期発見にもつながります。腎臓はもし病気が隠れていたとしても症状が出にくく、発見が遅れてしまうことがあります。そのため、学校の尿検査はとても大切です！まだ提出できていない人は、5月23日(月)に必ず提出してくださいね。

◎ むし歯ゼロを目指して



5月10日(火)に歯科健診がありました。むし歯があった人は早めに病院を受診して治してもらいましょう。今回異常がなかった人も毎日の歯みがきを振り返って、ていねいに磨くようにしましょう！