

# 保健だより 5月号

宮城県仙台南高等学校  
保健室発行  
令和3年5月28日



新しい環境に変化してから1ヶ月が過ぎました。延期していた運動会も行われ、楽しい時間を過ごすことができたのではないのでしょうか。五月病という言葉があるとおり、疲れが出てきている人もいないのでしょうか。休養をとってくださいと言っても、時間を作ってまで休養する人は少ないと思います。しかし、時間が出来るのを待っていたら、休養を取るべきタイミングでとれずに悪化してしまうこともあります。また、思わぬ事故を起こしケガをすることもありますので、自分の健康管理も自分自身でする準備をしていって欲しいと思います。

## 健康診断の日程が決まりました！

改めて日程の確認をお願いします。

各種健診の詳細については、検診が近づいたら、お知らせします。

また、学校医の先生に相談してみたいことがありましたら、いつでも保健室に来てください。身体測定の日、健康相談の希望調査も記入してもらいますので、その機会を利用していいですよ。



## 健康診断日程

- 5月31日(月) 循環器検査・結核検診【1年】
- 6月23日(水) 耳鼻科検診【1年】
- 6月24日(木) 歯科検診【3年・1年】
- 6月28日(月) 身体測定【全学年】
- 7月1日(木) 歯科検診【1年・2年】
- 7月7日(水) 眼科検診【全学年】
- 7月7日(水) 内科検診【1年】
- 7月8日(木) 歯科検診【2年】



6月になると衣替えがあります。略装期間の移行期間として、暑い日にはブレザーを脱いだりネクタイ等を外したりして過ごすことが認められています。少し蒸し暑いな～と感じたかと思えば、肌寒いこともあり、1日の中でも上着を脱いだり着たりすることもあると思います。ちょっと蒸し暑いと感じて窓を開けて寝たら、朝方寒さで目が覚めることがあったりしませんか。梅雨入りが例年よりも早くなりそうな予報もあります。しっかり、体調管理していきましょう。

## 常備薬は、各自で準備しましょう！

お薬にばかり頼るべきではありませんが、保健室に体調不良で来室する生徒の中には、薬を飲めれば楽になるのに…と感じることも多いです。高校生になり鎮痛薬やその他自分で服用したことがある薬がある場合は、飲み慣れた薬を常備しておくといいのかなと思います。

遠方から通学している生徒も多く早退することを勧めたくても、とてもこの状態では帰せないなあと思うことがあります。月経痛や片頭痛などの場合は、少しでも軽くするために持参している薬を飲んでから寝てもらい、1時間休養し痛みが少し和らいできたところで早退してもらおうことがあります。

地元の学校に通っていた頃とは違い、保護者にお迎えを依頼しても、保護者が迎えに来るまでに何時間もかかってしまう場合もあります。どうしてもお迎えをお願いするしかないこともあります。自力で帰れる元気が残っているうちに、安全に帰宅してもらおうほうがいいのかなと考えています。

また、友達が持っていた薬をもらって飲みましたという話も聞きます。飲んだことのある薬の場合でも、基本的にはもらうことはせず、自分で用意したものを飲むようにしましょう。また、飲んだことのない薬を飲むことは絶対にやめましょう。

