



# 玉高保健だより



令和7年4月28日（月）・群馬県立玉村高等学校 保健室 発行

新1年生を迎え、新しい環境での学校生活がスタートしてから早くも5月のゴールデンウィークが間近となる季節となりました。生徒の皆さんは新生活に慣れてきた頃かと思いますが、同時に疲れも見えてきたのではないのでしょうか。休めるときに休養を取り、心身ともにリフレッシュすることも大切ですね。是非、ゆったりとした気持ちで穏やかな時間が過ごせるように心がけてみましょう。

6月までの間は、該当学年に応じて様々な定期健康診断が実施されます。事前準備や事後措置等につきましても随時連絡していきたいと思います。また、今年度も皆さんの心と体が健康でいられるように保健室から応援していきます。どうぞよろしくお願いいたします。

**気温や湿度が上昇しています！**

**熱中症に留意しましょう！！**



熱中症とは暑熱環境で発生する障害の総称です。死に至る可能性のある病態です。

＊熱中症予防のポイント＊

- ① 生活のリズムを崩さないように気をつけること（睡眠不足や体調不良も原因となる）
- ② 戸外では直射日光を防ぐよう工夫すること（帽子などをかぶる）
- ③ 吸水性や通気性のよい衣服を選ぶこと
- ④ こまめに水分補給をすること（運動前の水分補給も含めた水分補給が大切）
- ⑤ 暑い時の無理な運動は避けること



【熱中症の危険信号】

- ・高い体温      ・赤い、熱い、乾いた皮膚（全く汗をかかない、触るととても熱い）
- ・ズキンズキンとする頭痛      ・めまい、吐き気
- ・意識の障害（応答が異常である、呼びかけに反応がないなど）



## <健康診断日程>

4月30日（水）胸部レントゲン検査（1年生）

5月 1日（木）歯科検診（3年生）

5月 7日（水）内科検診（1年生）

5月13日（火）眼科検診（全学年）

5月14日（水）内科検診（2年生）

5月28日（水）内科検診（3年生）

5月29日（木）歯科検診（2年生）

6月 4日（水）尿検査②

6月 5日（木）歯科検診（1年生）

6月11日（水）耳鼻科検診（該当者）

6月16日（月）貧血検査（2年生女子希望者）

6月25日（水）尿検査予備日

生徒のプライバシー等に配慮した健康診断を実施いたします。

## <学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方 紹介>

内科：石井 弘子 先生    眼科：岡本 進 先生    耳鼻科：塚田 悦恵 先生  
 歯科：高橋 正邦 先生    薬剤師：加藤 勝章 先生

心配なことなどありましたら先生方に相談することもできます。

## 保護者の皆様へ

### 欠席・遅刻・早退の連絡について

先日連絡した本校の欠席等連絡フォームにアクセスし、必要事項を毎朝8時15分までに入力してください。連日、同一症状となった場合でも、その日ごとに入力をお願いいたします。生徒の健康状況を把握し、感染症拡大防止にも役立てています。ご理解ご協力をお願いいたします。

