

ほけんだより 5月

熊工定 保体部



新緑のまぶしい季節になりました。緑色の樹木をじーっと見ていると目が癒やされて、視力の回復に良いそうですよ。やってみましょう。

さて、6月8日（日）が定時制通信制総合体育大会です。それに向けて、約2週間の各部活動が始まります。運動部と文化部それぞれに、仲良く楽しく、頑張って下さい。運動部はぜひ、全国大会を目指しましょう！参加するためのお墨付き！健康診断をお忘れなく！！

裏面も読んでね

体の健康 「5月の健康診断スケジュール」



○生徒全員が受ける項目です。

項目	実施日	気をつけること
尿検査（二次）	13日（火） (予備14日)	・1次検査の時に都合で出せなかつた人や再検査になった人が対象です。再検査の連絡があつた人は提出をお願いします。（容器が変わります。）
眼科検診	23日（金） (2時間目)	・この時期に多い眼の病気でアレルギーや伝染性の疾病がないかを診られます。 ・メガネやコンタクトは、検診前に専用の入れ物に入れて外しておきましょう。
内科総合検診	第一次 27日（火） (2時間目) 第二次 29日（木） (2時間目)	・すべての検査の結果に基づいて、総合的な診断をされます。1年生は、貧血や背骨なども診られますが、服は脱ぎません。一人一人、個室で受けます。 ・定通大会前の健康診断を兼ねています。 受診しないと出場できなくなります。

※すべての検診は、1回しか来校されません。欠席の場合は、個人で病院へ行くことになりますので、休まないようにお願いします。

心の健康 「今月のカウンセラー」



心の窓を開いてごらん

今月の来校日と予定・・・

15日（木）①～③限目

19日（月）①～③限目

30日（金）①～③限目



何でも話して良いですよ。
カウンセラーには守秘義務があります。

※1年生の面談が入りますが、緊急で面談を希望する生徒さんは優先的に入れます。連絡して下さい。担任の先生や教育相談部の先生方、保健室などに伝えて下さい。

命の大切さ 「殉難の日」



皆さんは、運動場の奥の「静思の森（せいしのもり）」に、「殉難の石碑（じゅんなんのせきひ）」があるのを知っていますか？場所は、サッカー場のテントの奥です。

昭和20年5月14日（第二次世界大戦の終わり）に、熊本市内はアメリカによる大空襲を受け焼け野原となりました。本校のグラウンドにも、石碑の付近にあった防空壕の近くに爆弾が炸裂し、生徒5人が犠牲となっています。高校生といつても、その時代は旧制中学校でしたから、年齢は、14歳から16歳です。他にも学徒動員で、他県で無くなつた生徒の名前もあります。生きたくとも、生きることができなかつた戦時中の悲劇について、知つてほしいと思います。

ちょこっと大事なメモ



予期せぬ事態に対応するために！



1. 5月14日救急処置訓練があります。今年は先生達も同じ日に受けます。

内容：心肺停止時と、アレルギーでアナフィラキシーショック発症時の各対応について、消防署の救急隊員から指導を受けます。

誰かが心肺停止になつたら 「5分間」 のカウントダウンが始まる！

・ 5分間で何ができるのか？⇒考える暇はない！「だれか手伝って！」

すぐ！ 誰かAEDを持ってきて！ もうすぐ！ 「119」 に電話して！

すぐ！ そうあなたが！ 心臓マッサージを開始！！



2. 落雷のこと・・・「雷ナウキャスト」（アプリ）を入れておきましょう。

最近、落雷に関する事件を耳にします。予期せぬ事態への対応は？
あなたも、もしかしたら、間違った知識を覚えているかも？



～間違った知識を入れ替えよう～①も②も③も大間違い！！

①「ピカッ」と光ってから「ゴロゴロ」と鳴るまでを何秒か数えて
「遠いから大丈夫」（音速360m／秒）

⇒雷が落ちる範囲は、10km四方と言われています。

つまり、遠くに雷鳴が聞こえた時点で、もう危険！なのです。

（「積乱雲」というもくもくと発達する雲があり、あたりが暗くなり、
冷たい風が吹き出したときは、雷が近づいたサインです。）



☆すぐ建物の中に避難しましょう。車の中も安全です。

②金属を身につけてないから、大丈夫

⇒そんなの、全然関係なし。背の高いものに落ちる傾向があります。

☆何も無い広場では、しゃがんで体を低くしましょう。
高い木のそばにも近寄らないように。早めに建物の中へ。



③橋の下で、しばらく雨宿りをしよう



⇒大変、危険です！上流で大雨が降っていた場合、20分で増水
してしまうことがあります。流れる水は、たとえ10cmでも
足を取られて歩けなくなるといわれます！