

5月のほけんだより

令和4年5月9日(月)
浜北西高校 保健室

新しい年度がスタートして1ヶ月が経ちました。学校生活にも慣れてきて、少し落ち着いてきた頃でしょうか。

からだやこころの疲れは大丈夫？

新年度は「頑張ろう」という気持ちが強くと、不安と緊張でからだやこころに力が入っています。少し落ち着いてくると疲れがでてきやすくなります。

こんな症状は
ありませんか？



- ・寝つきが悪い
- ・やる気が出ない
- ・食欲がない
- ・今まで好きだったものに興味がなくなった

そんな時には、からだところを休ませて、リラックスできる時間を意識して作りましょう。

気分がモヤモヤするときは、友達や家族や信頼できる人に話をしてみましょう。相談する力も、育ってほしい力の一つです。保健室では、「相談力」が発揮できるようにお手伝いをします。困ったときには、いつでもどうぞ…！！

“嫌なこと”ほど忘れられない

なんであんな嫌な
言い方をするんだろう！
のはどうして？



あんな失敗を
するなんて恥ずかしい…

嫌なことほど、なかなか
忘れられなかったりしませんか？

「いつも、嫌なことばかり…」と、嘆くことはありませんか？よ〜く、思い出してみれば、嫌なことばかりではなく、楽しいこともあったはずなのに、どうしてでしょうか？

保健室からのお知らせ

- 5/9 心電図検査(1年)
- 5/10 尿検査1次(全校)
- 5/11 内科検診(2年)⇒延期
- 5/12 結核検診(1年・職員)
- 5/12 眼科検診(1年)
- 5/13 スクールカウンセラー来校
- 5/24 聴力検査(1・3年)
- 5/26 尿検査2次
- 5/26 スクールカウンセラー来校

スクールカウンセラーに相談
したい人は、保健室まで、申
し込みに来てね☆

脳は“嫌なこと”ほど記憶する

人には自分の身を守るための“防衛本能”があります。熱々のおみそ汁を飲んでやけどしたり、階段を一段飛ばしで駆け上がって転んだりすると、「次は失敗ないようにしよう」と脳は強く記憶します。同じように、嫌な思いをしたときも、脳は自分の心を守るために記憶しようとするのです。

うまく切り替えることが大切

嫌なことが頭から離れないときは、スポーツや読書などに集中すると切り替えやすくなります。“過去のこと”と割り切り、「次はがんばろう！」と前向きに捉えられるようになるといいですね。



5月は熱中症に注意？

地球温暖化などの影響で、5月でも最高気温が25℃以上の夏日や30℃以上の真夏日が記録されることも多くなっています。そのため、夏になる前から、熱中症対策が必要になります。

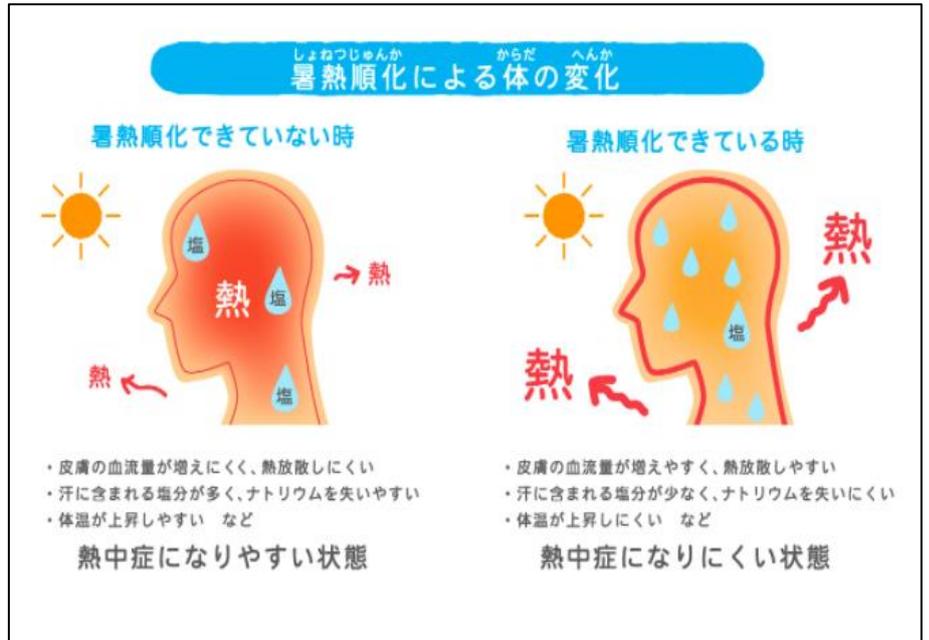
重要なのは、「暑熱順化」
(体が暑さに慣れること)です。

対策は、日常生活の中の運動や入浴で汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

- ウォーキング、ジョギング
- サイクリング
- 筋トレ、ストレッチ
- 入浴

(シャワーだけでなく、湯船に入ろう)

個人差もありますが、暑熱順化には数日から2週間程度かかります。



(日本気象協会 熱中ゼロへ2022より)

熱中症を防ぐコツ

朝ごはん 朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。

睡眠 寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

休けいと水分補給 外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！
たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう

今から、暑さに負けない体づくりをしましょう。

保健室からの おねがい



「受診のおすすめ」をもらったら

こんなふうには思っていないですか？

痛いのは嫌だ

重い病気が見つかったらどうしよう…

めんどくさい

病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。

できるだけ早く病院でみてもらいましょう。

高校生の間は、子ども医療費助成という制度を受けることができます。この制度は、医療費を自治体が負担してくれるので、通院1回500円で受診治療を受けることができるという、とても恵まれた制度です。

治療に時間がかかる場合もありますので、特に3年生は早めに受診しましょう。