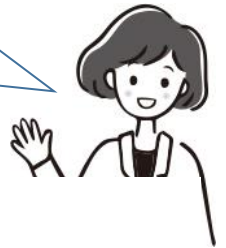


保健だより

令和5年9月土肥分校 保健室

残暑が厳しいですが、朝晩は秋の肌寒さになってきましたね。夏の疲れが出てくる時期です。自分の体は自分がよく分かっているはず。体調管理をしましょう。



【リーダー入力についてお願い】



生徒の皆さんへ

登校前に心身の体調不良があるときに入力してください。健康な人は、入力不要です。また、校内で感染症が流行したときに、入力の指示があります。



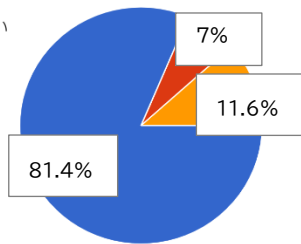
保護者の方へ

欠席や遅刻、事前に分かっている早退について、8:15 までに入力をお願いします。入力できない場合は、これまで通り電話連絡をお願いします。出席の場合は入力不要ですが、健康上学校に知らせておきたいことがありましたら入力をお願いします。

【夏休みの健康調査の結果】 生徒 43 人実施

最近、食欲はありますか？

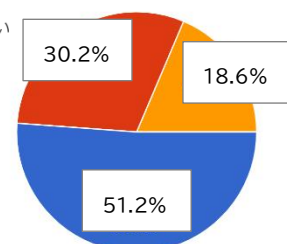
- はい
- いいえ
- どちらとも言えない



食欲がない場合でも、水分はとりましょう。食事にも1日の水分摂取量が含まれていますよ。

最近、夜は十分に眠れていますか？

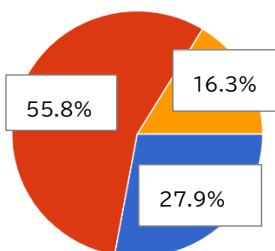
- はい
- いいえ
- どちらとも言えない



夜、寝ていない人の割合が高いです。夜眠れない人は、原因があるので相談してください。

現在、体の調子は良いですか？

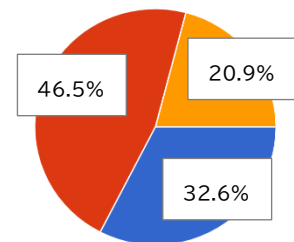
- 良い
- 普通
- 悪い



体の調子が悪い人は、市販薬等で対処しましょう。2週間以上続いたら必ず受診してください。

現在のこころの健康状態を教えてください。

- 良い
- 普通
- 悪い



高校生は様々な悩みを抱えているかと・夜寝ないと不安定になります。十分な睡眠を心がけましょう。

【1学期の保健室利用者数】

のべ161人でした。(令和4年度は215人、令和3年度は197人)

2学期は行事がたくさんあるので、引き続き体調管理をしましょう。

救急車を呼ぶべき? 迷ったら #7119



急なケガや病気の時、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

こんなときは電話してみよう

これくらいの症状で救急車を呼んでいいのかな…

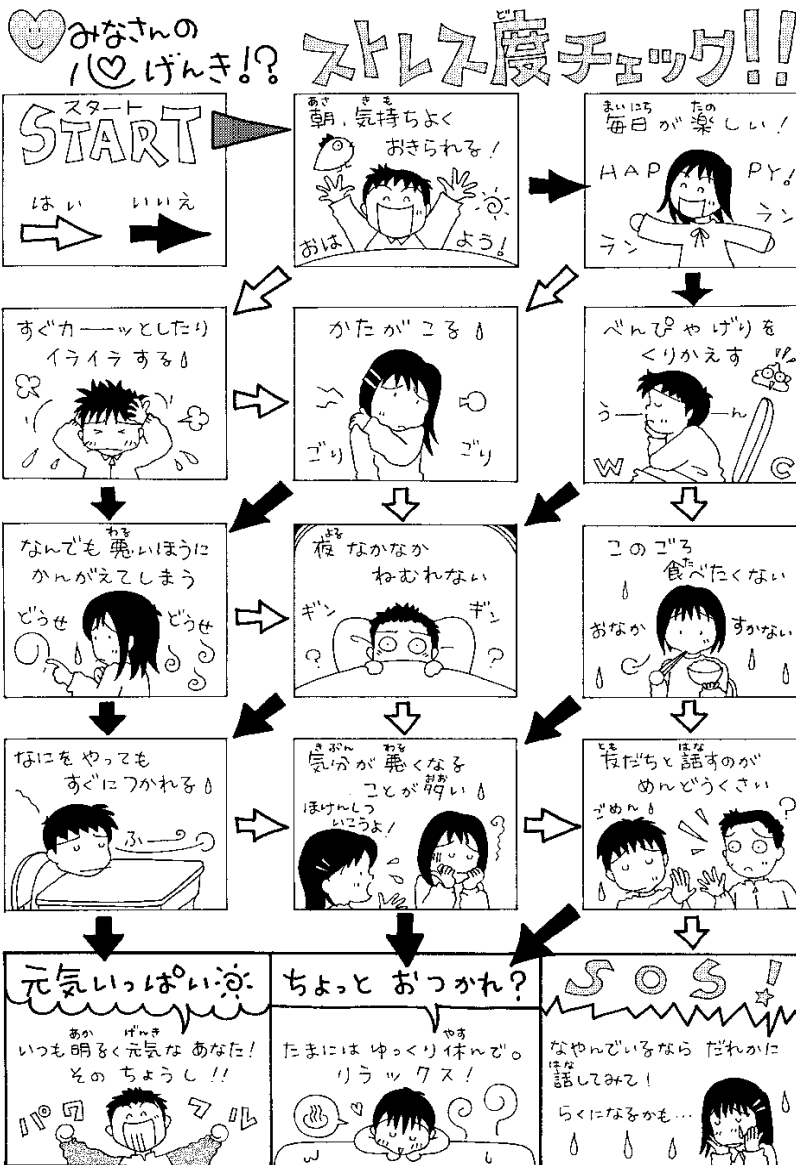
体調が悪いけど、すぐに病院に行ったほうがいいのか…

ケガや病気の時
は不安になるもの。
一人で判断せず、専門家の力を借ります。



9月9日は救急の日でした。↑救急車を呼ぶべきか迷ったときは、使ってみましょう↑

【ストレスは人生のスパイス】～ストレスと上手に付き合おう～



ストレスも体温のように測れればいいなあと思うことがあります。

ストレス耐性(耐える力)は、人それぞれで、Aさんにとって楽しいことが、Bさんにとっては苦手だったり、Cさんが言われても気にならないことを、Dさんにとっては言われたくないことだったり…。そのため、一概に測りにくいですね。そして、ストレス(悩み)を他人に伝えるときは少し勇気があるかもしれません。

ストレスは悪いものと思われがちですが、適度なストレスは生きる活力を生み出し、人生を楽しくさせる調味料のようなものと言った生理学者がいます。ストレスがなくなることはないので、ストレスと向き合い、上手に対処できるようになりましょう。



↑どれに当てはまりましたか? ちなみに私は自分のストレス対処法がわかっているので、元気いっぱい!です。