

蒸し蒸しとした日が多くなり、熱中症に注意が必要な季節になりました。「暑熱順化」と言い、この時期に汗をかい

て体温を調節する体作りが大切です。こまめな水分補給や軽い運動、寝る前の入浴など、体内の熱を汗と一緒に体

の外に逃がす暑熱順化を心がけてください。



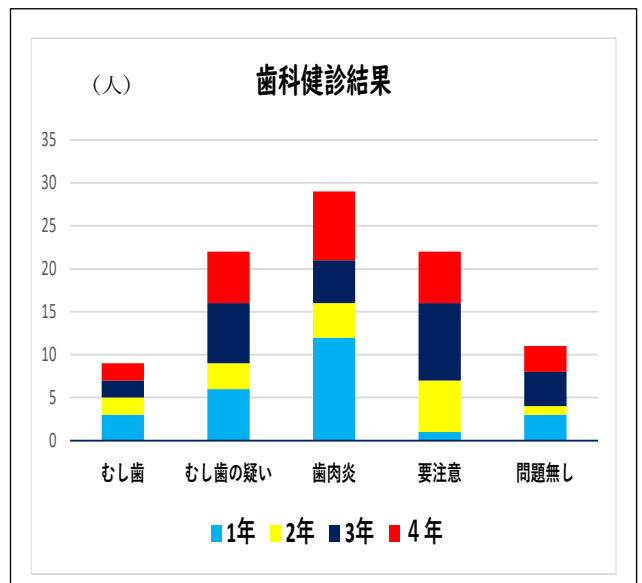
さて、学校では、定期の健康診断が行われています。5月までに歯科、眼科、内科の健診が終了しました。気になる症状は、問診票で校医さんに相談し、アドバイスを個別にいただきました。受診を勧められた生徒さんは、早めに受診をしてください。また、受診結果は保健室まで報告をお願いします。

健康診断
受けて終わり
じゃ
もったいない!

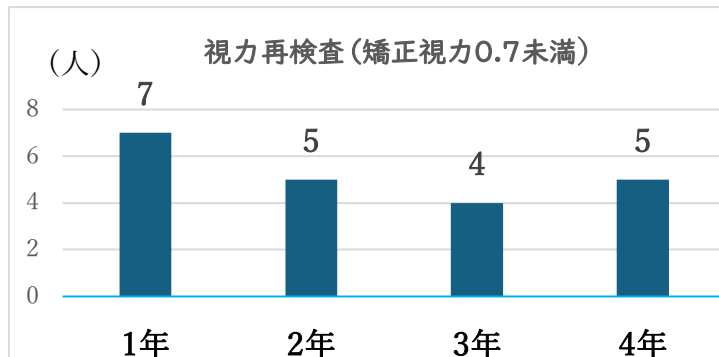
受診のおすすめ
をもらったら
早期治療の
チャンス

気になるところが
見つかったら
生活を直す
チャンス

結果がバッチリ
だった人は
自分の
良いところ
気づける
チャンス



眼科健診で視力再検査の指示があった生徒さんは、眼科を受診しましょう。「見えやすい」＝「わかりやすい」です。



早期発見！早期治療！

★受診についての相談は、保健室も活用してくださいね。

* 「あなたのリフレッシュ・^{おし}推し活^{かつ}教えてください」コーナー****

令和8年2月号の保健だよりに引き続き、第2弾です。先生方のリフレッシュや推し活について紹介します。もう少し詳しく聞いてみたい場合は、それぞれの先生に質問をしてくださいね。

自分でできる「ストレス対処法」 — レジリエンスを高める 英語科: 島村英二先生

★「不安解消のためのルール」について

臨床心理学者、ミシェル・ゴールドマンは「5—4—3—2—1ルール」を勧めています。

「部屋を見渡して、見えるものを5つ、感じることを4つ、聞こえるものを3つ、香りがするものを2つ、味がするものを1つ挙げます」。こうして「5感」を使うことで、「今」に意識が向き、不安な気持ちを落ち着かせることができます。

「5感」について、もう1つわかりやすいものを紹介します。「5感」とは、皆さんが知っているように視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚を指します。日常生活の中では、こんな感じで使えます。

視覚: きれいな草花や緑を眺める。

聴覚: 自分の好きな音楽を聴く。

嗅覚: 自分の好きなアロマを焚く。

味覚: おいしいものを食べる。

触覚: ストレッチをする。(マッサージを受ける)



工業技術科: 渡邊 剛寿先生

趣味は、①ドローン ②ラジコン ③シャッフルダンス
④ブロスタ ⑤ポケポケ ⑥3D プリンターです。

共通の趣味がある生徒は声をかけてくれると嬉しいです。よろしくお願いします。



工業技術科: 松田孝一先生

昔のドラマを見る、激辛料理を食べる



数学科: 西田峻先生

私の推し活は、サッカー観戦です。特に、いろいろなスタジアムに行き、現地で観戦することが好きです。現地観戦はテレビで見るよりもやっぱり迫力がありますね。試合に負けると悔しいですが、その地域のグルメや観光地も同時にめぐるのでいろいろな楽しさがあります。良いリフレッシュにもなるのでおすすめです!



4名の先生方、保健だよりへの掲載協力ありがとうございました!

次回は、生徒の皆さんにも、アンケートをお願いする予定です!

参考文献: 「健」