

ほけんだより

福智高校 保健部 2022年5月



自己管理は自分を知ることから

新年度が始まってから1か月が過ぎ、新しいクラスや友だち関係にも慣れてきた頃ではないでしょうか？新しい環境の中で毎日過ごしていると、知らず知らずのうちに疲れもたまって体や心に不調がでてくることもあります。みなさんの疲れ具合はどうですか？次の日を元気に迎えるためにも、十分な睡眠や休養をとるように心がけましょう😊



学校生活に慣れてきても、感染対策は緩めずに！

手洗い・マスクの着用を徹底し換気や黙食！
みんなで協力していきましょう！！



少しずつ暑さに慣れよう

5月の過ごしやすい季節でも暑さに体が慣れていない時期は、気温の上昇に体がついていけず、熱中症になることがあります。

特に熱中症にかかりやすい気象条件

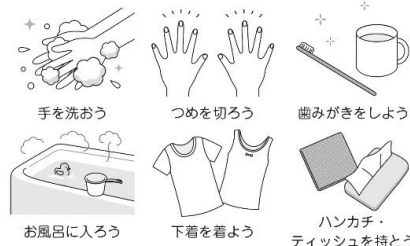
- ① 前日に比べて急に気温が上がる日
- ② 風が弱く湿度の高い日

「まだ夏じゃないから」と油断をせずに、
・暑さによって上着を脱いだりする
・こまめに水分や休憩をする
・外出時には日傘や帽子を着用する など
「熱を溜めない」工夫をしましょう

Q どうして「清潔」が大切なの？

身だしなみを整える「マナー」と、感染症やむし菌など「病気の予防」、2つの目的があります。

Q 清潔のポイントは何？



健診診断 まだまだ続きます

- ・5月30日(月) 胸部X線撮影 (1年5組AB、未受診者)
- ・5月31日(火) 内科検診 (1-5AB、2-5、3-4)
- ・6月 1日(水)~3日(金) 検尿(二次) 対象者
- ・6月 7日(火) 内科検診(3-1、3-2、3-3、2-1、1-6)
- ・6月 9日(木) 心電図 (1年生)
- ・6月17日(金) 内科検診(1-2、1-3、1-4、3-5)
- ・6月21日(火) 内科検診(1-1、2-2、2-3、2-4、2-6)



※歯科検診は2学期に実施予定です。

次回スクールカウンセラー来校日は6月20日(月)です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？自分で解決法を考えたったり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょうか？

どう相談したらいいかわからないときは

話しかけやすい人は誰ですか？
親身に聞いてくれる人がきつとい
るはず。切り出しにくいときは、
なんでもない話から始めるとい
いかもしれません。



これからいろいろな経験を積み重ねていく

みなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい「カ」です。保健室も「相談力」のお手伝いをします！



ぐっすり眠れるヒミツはコップ1杯分の汗

思いっきり走ったときや、お風呂に入ったとき、私たちはたくさんの汗をかきます。汗をかくのは、熱くなった体を冷ますため。実は、毎日眠っている間にも体は汗をかいています。そのときの汗の量はコップ1杯分。朝にはすっかり乾いているので、知らなかった人もいるかもしれませんね。

眠るとき、体は汗をかいて体温が下がることで、リラックスしてぐっすり眠ることができます。睡眠の質を高めるためにも、就寝前にコップ1杯の水を飲んでみてはいかがでしょうか。

