

保健だより 5月



令和5年5月29日（月）
群馬県立高崎北高校
保健室 2号

新型コロナウイルスが5類に移行し、学校生活もさらに活気が増してきました。安定しない天候も影響して心身の疲労がでている人も見受けられます。リフレッシュ時間も確保して、心身共に健やかに過ごしましょう。

健康診断が続きます！！

4月から行っている健康診断ですが、ようやく半分終わりました。6月末まで続きますが、調査票の記入や待機時間の過ごし方等、引き続きご協力をお願いします。

各健診が終わるごとに、受診が必要な人にはなるべく早めに受診勧告書を配付しています。受診勧告書を受け取った人は早めに受診をお願いします。受診勧告書を受け取る前に定期健診等ですでに受診済みの人は、受診報告書にその旨を記入し、保健室に提出してください。



内科校医さんより

- ・新型コロナウイルスは感染症の位置づけでは5類になったが、毎日コロナ陽性者は出続けている。インフルエンザもコロナ同様にいるので、体調不良時は無理せず過ごしましょう。

歯科校医さんより

- ・傾向として、う歯（むし歯）は少ない状況。1年次は他学年に比べると歯周疾患が大変多い。高校生となり生活環境も変化したので歯みがき習慣も見直しましょう。

眼科校医さんより

- ・視力低下者が多い。スマホやタブレットの使いすぎにはくれぐれも注意しましょう。

「万全」で臨む！ 熱中症対策の必須事項

1 環境・気象条件を把握



気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

2 こまめに水分＋塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

5 体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

暑さに慣れていない5～6月、急に気温が高くなった日、朝食抜きの日、寝不足の日、生理中等は熱中症にかかりやすくなります。熱中症はめまい、筋肉痛、筋肉硬直、大量発汗、頭痛や気分の不快、吐き気等の軽中度のものから意識障害、全身痙攣等の重度のものまであります。危険を感じたらすぐに救急車を呼びましょう。

熱中症にかからないためには、日常生活がカギ

- ・睡眠時間の確保→寝る前のスマホは睡眠の質を下げるので避けること
- ・バランスの良い食事→和食中心と毎食たんぱく質をしっかりとれるよう意識する

ヒミツ、愛付中

「思春期」という言葉を聞いたことがありますか？「思春期」とは、「二次性徴」の始まりから成長の終わりまでの期間。思春期になると、ヒトは子どもから大人へ、心と体が変わっていきます。自分の体に起きる急激な変化に戸惑い、それまでは気にならなかった

マヤいなことにカッン腹が立ったり、自分でもコントロールできないイライラが現れたりします。心や体のことで、「これってフツー!?!」「もしかして病気かも…」など気になることがあったら、相談してね。保健室は、誰でも、いつでも相談できる場所です。

スクールカウンセラー
大野先生の来校日

6月9, 16, 30日
いずれも金曜日です。

カウンセリング希望者は前日までに保健室・上村か反町先生(家庭科)に申し込んで下さい。
当日予約も空きがあれば大丈夫です。
もちろん保護者の皆様からも受け付けています。
ぜひご活用下さい。

友達づきあいに悩んだら…

新学期が始まって、そろそろ友達関係に悩みが出てくるころかもしれません。本来、友達と



は、身近な人であり、一緒にいると楽しいはずなのに、「相手に嫌われたくない」「空気を悪くしたくない」と、言いたいことが言えず、ストレスや疲れをためてしまう人は少なくありません。「しんどいな」と感じたら、ちょっとその友達から距離を置いて、ゆっくり一人で過ごして



みましょう。自分の好きな趣味に没頭したり、おいしいおやつを食べたりするのもおすすめです。そうすると、相手にとっても自分にとっても「ほどよい距離」が見えてくるでしょう。

こんなとき、どう感じる？



01.

友だちに好きな歌手の話をしたら、「私はあまり好きじゃない」と言われた。



- ① もしかして、私のことが嫌いなのかな…？
- ② どうして私のことを否定するの!?
- ③ 私とは好みが違うんだな

02.

友だちにSNSでメッセージを送ったけれど、返事が来ない。



- ① 返事をするほどでもないってこと…？
- ② 無視されてる!?
- ③ 今忙しいのかな？ また明日話そう

自分の“心のクセ”に気づこう

- ①や②のように感じる人が多い人は、疲れやすい“心のクセ”を持っているかもしれません。
- ③のように事実をそのまま受け入れ、自分や相手を責めないことが心を疲れにくくするコツです。



試してみよう

✿ 気持ちを書き出す

「起こったこと」と「その時感じたこと」をノートに書き出し、数日後に見返してみましょう。「こんなときに・こう感じる」という自分の“心のクセ”がわかると、感情に振り回されにくくなります。



他にも…

- ✕ 朝起きた時、自分にポジティブな言葉をかける
- ✕ 思いっきり体を動かす
- ✕ 好きなことをする



もちろん、保健室にも相談に来てくださいね。