

保健だより 5月



令和6年5月20日（月）
群馬県立高崎北高校
保健室 2号

新緑がまぶしく感じ、爽やかで気持ちのいい5月。新学期が始まって1カ月以上が過ぎ、環境や気候の変化やGWや高校総体もあり、疲れが出る時期です。今週は中間考査、その後はあらかぎ祭に向けての準備・本番、インターハイ予選と予定が詰まっています。自分では気づかないうちにオーバーワークになっている人もいるかもしれません。悔いなくやり遂げるために、心を落ち着かせる時間や睡眠時間を確保し、体も心も元気に過ごしましょう。

健康診断 まだまだ 続きます

4月から実施している健康診断ですが半分が終わり、後半はあらかぎ祭後から6月末まで健康診断が続きます。歯科検診は「異常なし」だった人にも「結果のお知らせ」を全員配付、歯科以外は各検査・検診で疾病や異常の疑いがあった場合には「結果のお知らせ」を配付しています。「結果のお知らせ」を受け取ったけれど、すでに受診済みや定期通院中の人は、その旨を「結果のお知らせ」に記載して、保健室に提出してください。よろしくお願いします。

日時	項目	対象者
5月29日（水）登校後	尿検査②	未提出者・再検査者
6月5日（水）14:00	眼科検診	1年次・2年1～3組
6月6日（木）9:00	歯科検診	1年次
6月11日（火）13:50	内科検診	1年次
6月13日（木）9:00	貧血検査	2年次女子
6月18日（火）13:50	内科検診	3年次
6月19日（水）14:00	眼科検診	3年・2年4～6組
6月21日（金）登校後	尿検査② 予備日 最終	未提出者・再検査者

暑熱順化

は今のうち！



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、湯船につかる

汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



「暑さ」を感じたら



それ、**心**や**体**からの

SOSかも？

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

体のサイン



心のサイン



一つひとつはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつか
当てはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。
のんびりする時間をとりましょう。

気分を変えて

リフレッシュ！

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し
違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれま
せん。こんなことをしてみましょう。

好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換
になります。



がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。
「~できなくちゃ」「~しなくちゃ」と考えて
焦らないようにしましょう。



体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持った
セロトニンやエンドルフィンというホルモンが
分泌されます。



感情を紙に書く

紙に書くと気持ちの整理ができて、心が軽く
なります。客観的に状況を見ることもでき、効
果的な対処法が見つかるかもしれません。



一人で抱えこまない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあり
ます。家族や友だちに話してみましょう。私も
保健室で待っています。

スクールカウンセラー大野先生来校日

6月7、21、28日 / 7月5日

いずれも金曜日です。カウンセリング希望者は、保健室・上村か教育相談担当・
反町先生に連絡ください。保護者からの予約も随時受け付けています！