



2024.5.1
兼六中学校
保健室



爽やかな日差しの下、瑞々しい緑が映える季節になりました。5月は1年の中でも最も過ごしやすい時期と言われます。しかし、同時に新学期の疲れが出やすい時期でもあります。「疲れたな…」と思ったら早めに休養を心がけましょう！

5月の保健目標 病気の早期発見・早期治療をしよう

治療のお知らせをもらったら



おうちの人に見せましょう



お医者さんに診てもらいましょう

4月から続いている健康診断。これまでに終わっている検査で病気の疑いがあった人には、お知らせを配付済みです。

学校での健康診断は専門医で診てもらった方がよいかどうかを振り分ける検査ですから、受診のお知らせをもらったからといっても、すぐに病気という訳ではありません。

しかし、病気の可能性があったり、詳しい検査が必要な場合もあつたりするため、そのままにせず早めに病院で診てもらいましょう。早く見つかれば、早く治療すれば治るまでの期間も治療費も少なくて済みますね。

部活動や勉強など、これからの自分の予定を考えて、おうちの方の予定も聞き、早めに治療計画を立てることが大切です。おうちの方にまかせっきりせず、自分自身で治療計画を立てましょう！

～保護者の方へ～
全ての健康診断結果はマイヘルスに記録し、7月頃ご家庭に持ち帰らせる予定です。受診の必要がある場合のみ検診後にお知らせを配付しています。
(4月30日現在、視力・聴力・3年生内科検診の結果をお知らせ済み)
※歯科検診結果のみ全員に通知予定
本校では、健康な学校生活を送るために、病気の早期受診、早期治療に努めていますので、ご協力をお願いいたします。



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週間程度かかるといわれていますが、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。





新学期が始まって1ヶ月が経ちました。環境が変わって新しい出会いにワクワクしたり楽しんだりしたことがたくさんあったと思います。

でも、ストレスや不安を感じることもあったはず。自分では気づかないうちに、疲れてしまうときもあります。

たまには、ゆっくりする時間を取って、自分の心や体のことを考えてみましょう。



それ、心や体からのSOSかも？

体のサイン

- 頭が痛い
- ぐっすり眠れない
- 食欲がない
- 疲れが取れない
- 朝なかなか起きられない
- お腹の調子が悪い

心のサイン

- イライラする
- やる気が出ない
- 考えがまとまらない
- なんとなく元気が出ない
- 集中できない
- 気がすぐれない
- 人と会いたくない
- 急に泣いてしまう

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るようにしましょう。

気分を変えて、リフレッシュ！



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。

心や体からSOSが出ているときは、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。このようなことをしてみませんか。



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。



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。



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。