

5月のほけんだより

令和6年5月7日(火)

三沢高等学校 保健室

さわやかで過ごしやすい季節となりましたが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。

また、新しい環境に慣れようとしてストレスや不安を感じてしまうこともあり、気づかないうちに疲れてしまうこともあります。そんな時は、ゆっくりする時間をとって自分の心や体のことを考えてみるのもいいかもしれませんね！

それ、心や体からの

SOSかも？

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。

体のサイン



心のサイン



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。



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。



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。



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よう。私も保健室で待っています。

気づいていますか？



心の疲れに

スクールカウンセラーの来校日

5月10日(金) 13時～16時、28日(火) 9時～11時

スクールソーシャルワーカーの勤務日

平日 16時～19時 ※他校勤務で不在の日もあります

♡誰かに話すことで気持ちが晴れることもあります。

相談希望の時は、担任の先生か保健室までお知らせください。

今週は尿検査があります！

【実施日】 5月 8日（水）3年生
 5月 9日（木）2年生
 5月10日（金）1年生

【検査の受け方】

- ① 前日の帰りのHRで各自の名簿番号の容器と紙コップを受け取る。
- ② 当日は、朝起きたらまずトイレに行き、出始めの尿を少し流してから尿を採取する。


おしっこは、こうしてとります

1




朝起きたら、まずトイレへ。
からだを動かしているときのおしっこには、害のないたんばくが混じることがあり、病気が原因で出るたんばくと見わけられなくなります。

2



出はじめのおしっこを少し流してから、紙コップにおしっこを取ります。
出はじめのおしっこは、前日の残り。検査には、眠っている間にごきたおしっこがいちばんよいのです。

3



紙コップに取ったおしっこを、検査用の容器に入れて、しっかりふたをしめます。
おしっこを取ったその日に検査をしないと、正しく結果が出ません。忘れずに持ってきてください。

- ③ 教室にある尿検査用の容器立ての自分の名簿番号のところに提出する。
- ④ 容器を提出したら、必ず提出確認票に○印をつける。

※生理中の生徒は、今回は提出せずに容器を保健室に返却する。

忘れずに提出して下さるようご協力お願いします。



ゴールデンウィーク前までに、検査や治療が必要な生徒には、次の通知を配布しています。

- ◇眼科検診結果のお知らせ（全学年）
- ◇耳鼻科検診結果のお知らせ（1・2年）
-

この後も次の検診結果を検査や治療が必要な生徒に配布します。

- 全学年・視力検査結果、内科検診結果、
・ 歯科検診結果
- 1学年・結核検診結果、心電図検査結果
- 1・3学年・聴力検査結果



5月のよく晴れた日は、日差しが強いことがあります。寒い冬を過ごしてきたみなさんの体は、暑さにまだ慣れていません。そんなときこそ、熱中症に注意が必要です。

暑熱順化：熱を外に放出して体温を調節する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になること。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だしています。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。

暑熱順化には、数日から2週間程度かかると言われていますが、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！