

ほけんだより 5月

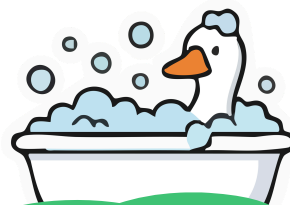
県立明石高校
生徒支援部
保健支援係



新年度が始まり1か月が経ちました。新しいクラス、教室には慣れてきましたか？新しい環境に適應しようと、知らず知らずのうちに頑張りすぎている人も見かけます。昼夜の寒暖差でただでさえ体調を崩しやすい季節です。時にはひと息ついて、自分の心や体の声にも耳を傾けてあげてくださいね。

がんばりすぎてない？

休むサインを見つけよう



入浴のすすめ

心のサイン	体のサイン
<input type="checkbox"/> イライラする	<input type="checkbox"/> つかれが取れない
<input type="checkbox"/> やる気が出ない	<input type="checkbox"/> 頭やお腹が痛い
<input type="checkbox"/> 不安やきんちょうがある	<input type="checkbox"/> お腹がすかない
<input type="checkbox"/> 学校に行きたくない	<input type="checkbox"/> 夜ねむれない

お風呂はシャワーだけですませずに、なるべく湯船につかるのがおすすめ。38～40度のぬるめのお湯に、15～20分程度つかるとじんわりと汗が出てきます。

リラックスでき、夜も眠りやすくなります。汗をかく習慣を今からしておくことで、急に暑くなった時の熱中症予防にもつながりますよ。

あてはまるものがあつたら、それは心や体が「休んで！」と教えてくれている大切なSOS。肩の力を抜き、のんびり過ごす時間とってリフレッシュしよう。



もしも『休み方がわからない...』そんな時には、周りの大人に相談しましょう。もちろん、保健室でも相談にのります。また、時には心の専門家であるカウンセラーさんの助けを借りることも、大切です。上手に活用してくださいね。

「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる



人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみる
ところから。



グレーでもOK

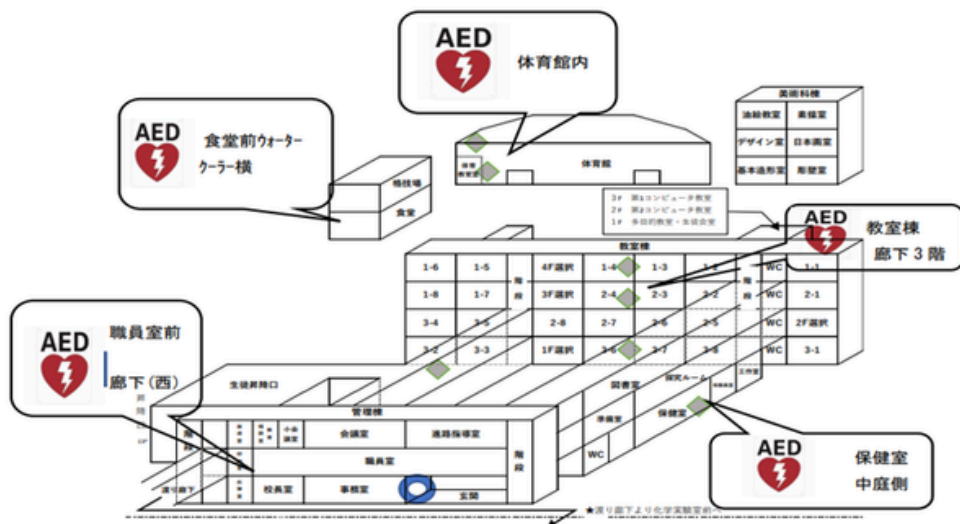


完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。





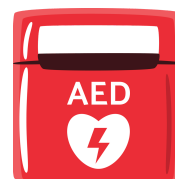
一番近くのAEDの場所を知っていますか？



もしも校内で誰かが倒れたら...自分にできることは何か、考えて行動できると素晴らしいですね。

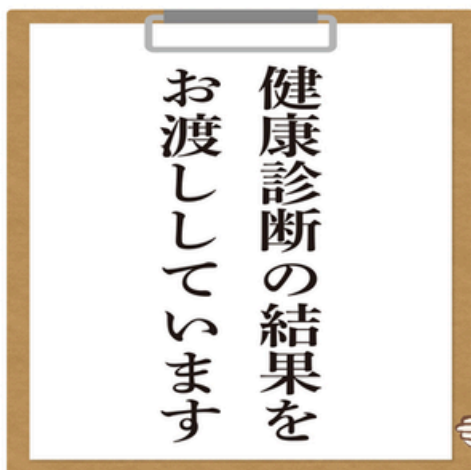
例えば

- ① 周囲の安全確認
- ② 倒れた人の意識の確認
- ③ 近くの先生をすぐに呼ぶ
- ④ AEDを持ってくる 等



校外で、もしも誰かが倒れた時には、救急車の要請、心肺蘇生やAEDの使用も必要なこともあるかもしれません。将来、身近にいる大切な人の命を助けられるように「AEDがどこにあるか」「119に電話した時の流れ」等、ぜひ一度、頭の中でシュミレーションしてみてくださいね。

保護者の方へ



健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！



水分をこまめにとろう



ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調を整え丈夫な体を作ろう

★最近、自転車で登校時のけがが多いです。特に、道路から歩道に乗り上げる時の段差や、グレーチングという金属の部分で滑って転倒というケースがありました。梅雨の時期に向けて、雨の日は特に注意しましょう。

