

ほけんだより 5月

姫路工業高校 保健室 R8.5.7発行

新しい学年が始まり1か月があつという間に過ぎました。ゴールデンウィークで少しリフレッシュすることはできましたか?新しい生活や環境に少しずつ慣れてきたころかとは思いますが、同時に4月の頑張りや疲れが出やすい時期になってきています。休めるときはしっかり休んで、少しでも元気に日々を過ごしましょう。

健康診断の結果は要チェック!!!!

4月から学校で受けてきた健康診断の結果を随時お知らせしています。健康診断は受けて終わり、ではありません。健康診断の結果を持って詳細を調べると「病気が発覚した」ということも珍しくありません。健康にかつ安全に学校生活を送るためにも、受診勧告が出た人は、できるだけ速やかに専門医またはかかりつけ医を受診しましょう。もし今回は「受診勧告がなかった」という人も、体調不良や、体に気になる面が出てきたときは速やかに受診をするようにしてくださいね。

所見があった場合に通知があるもの

- ◎運動器検診
- ◎内科検診
- ◎尿検査
- ◎眼科検診
- ◎視力検査



全員に通知があるもの

- ◎胸部X線検査
- ◎心電図検査
- ◎耳鼻科検診
- ◎聴力検査
- ◎歯科検診

熱中症対策は早めから!!

気温が上がり、過ごしやすくなってきました。暦の上では「夏」です。これから少しずつ、本格的な夏に近付いてきます。夏の暑さや、これから始まる体育大会の練習に向けて、早めの「熱中症」の対策を始めていきましょう。

~今からでもできること~

- こまめな水分補給を意識する（食事の前後、休憩時間、運動する前や運動中等）
- 運動をコツコツ続ける
- 3食バランスよく食べる、食事は忙しくても抜かない
- 気温によって衣服を調整する

自転車に正しく乗ろう

4月から自転車のルールが厳しくなりました。自転車のルールを守っていない場合、16歳以上であれば、免許がなくても状況によっては罰金…ということもあります。30分以上かけて自転車で登下校をする人もたくさんおり、自転車の登校中に転倒してケガをして朝から保健室…なんて人もたびたびいます。自転車は便利な一方で、大きなけがをしてしまう(させてしまうことも!)恐れがあります。各自ルールをしっかり守り、安全な登下校を心掛けてください。

禁止されていること

- ◆ 傘さし運転
- ◆ イヤホンを使いながらの運転
- ◆ スマホを使用しながらの運転
- ◆ 並んでの走行、二人乗り
- ◆ 無灯火での運転

守ること

- ◎ 信号や一時停止
- ◎ ヘルメットの着用
- ◎ 歩行者優先
- ◎ 定期的なメンテナンス
(ブレーキが利かないとNG)

1日1回の「ありがとう」

今日、「ありがとう」という言葉を使いましたか? 「ありがとう」は、もともと「有り難し(=有ることが難しい)」という仏教の言葉に由来しますが、今では感謝の気持ちを伝える言葉として広く使われています。誰かにやさしくされたり、何か手伝ってもらったりしたら、「ありがとう」と伝えましょう。すると、不思議なことに、自分自身も幸せな気持ちになります。1日1回「ありがとう」と言えたら、その日は「幸せな日」です。

キャンパスカウンセリングのお知らせ

学校では、臨床心理士・公認心理士の**大西麻貴先生**によるカウンセリングを受けることができます。**希望する場合や、関心がある場合は、保健室に申し出てください。**

5月は新しい生活での緊張の糸が切れて不調が出やすい時期です。なんだか疲れたな、学校に行くのが億劫になってきたな、友達との付き合い方が分からなくなってきたな……こんな誰にでも起こる小さなことは、不調が小さなうちに解決していけるといいですね。心の専門家(カウンセラー)はそんな皆さんのお手伝いをしてくれます。小さなことでも遠慮なく、キャンパスカウンセリングを利用してください。

5月~6月 キャンパスカウンセリングのお知らせ

日程 5月11日(月) 18日(月) 25日(月) 6月1日(月)

時間 9時30分~12時30分

希望の場合は保健室に申し込みに来てください。

「辛いとき」相談してみようよ

