



ほけんだより

令和 7 年 5 月 7 日
兵庫県立尼崎高等学校

新学期が始まって1か月が経ちました。新しい学年、クラスには慣れてきましたか。環境の変化に伴う、不安や緊張からだんだんと疲れが出始める頃です。頑張るのも大事ですが、息抜きするのも同じくらい大事です。十分な睡眠や休息をとりながら、少しずつ自分のペースをつかんで、心身ともに元気に学校生活を過ごせるようにしましょう。



今から始める熱中症対策

5月は身体を動かすと気持ちのいい季節。ですが、体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症危険があります。“熱中症は夏になるもの”と思われがちですが、この時期はまだ身体が暑さに慣れていないため、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があります。

こんな日は要注意



熱中症予防のために身体を暑さに慣らすことが大切です。朝や夕刻など、気温が高くない時間帯を利用し適度な運動をしましょう。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、体を暑さに慣れさせていきましょう。また、こまめに水分補給を忘れずにしましょう。暑いときは上着を脱ぐなど、服装で調節するようにしましょう。



4月から順次、健康診断を行っています。終了した健康診断について、受診勧告書をもっている人もいます。「今は大したことはないし大丈夫」と思う人もいるかもしれませんが、放置すると思わぬ病気につながってしまうこともあります。時間をみつけて受診するようにしましょう。受診が終わりましたら、受診報告書を提出してください。

5月30日はごみ“ゼロ”の日

「5(ご)」「3(み)」「0(ゼロ)」でゴミゼロの日です。私たちはただ普通に生活をしているだけでも、多くのごみを出しています。環境を守るためにも、普段からごみを減らす工夫をしていきたいですね。

県尼では、生徒保健委員会の活動として使い捨てコンタクトレンズの空ケース回収活動である「アイシティ eco プロジェクト」に参加しています。この活動は「コンタクトレンズのアイシティ」が社会貢献活動の一環として運営しており、主に3つの社会貢献(①空ケースの再資源化による環境保全、②障がい者の自立・就労支援、③日本アイバンク協会への寄付)を目的としています。

回収ボックスは各教室、保健室に置いてあります。昨年度は、1年間で 3410 個の空ケースを集めることができました。日頃コンタクトを使っている人はぜひ、協力をお願いします。

保健室



詳しくはこちら→アイシティ eco プロジェクト-コンタクトレンズのアイシティ (eyecity.jp)

各教室



「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、他人と比べると良くなりがち。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。

自転車登校、安全に!!



県立尼崎高校では多くの生徒が自転車通学をしています。新学期がスタートして1か月、みなさんは自転車に乗るときに交通ルールをきちんと守っていますか?4月に入ってからすでに、自転車事故で保健室に来室する生徒が数名います。もう一度自分の通学を思い出し、安全運転で通学できるようにしましょう。

5月のカウンセリング

5月 1 日(木) 午前
5月 7 日(水) 午後
5月29日(木) 午後

*予約制です。保健室または学年の先生に申し出ましょう。

