

ほけんナニヨリ 5月

兵庫県立湊川高等学校
保健室
令和3年5月

新学年になって約1か月半が過ぎました。そろそろ慣れてきましたか？お疲れ気味の人もいるかもしませんね。「ちょっとだけ」と思って続けていることが、体調を崩す原因になる場合もあるので、生活リズムをもう一度見直してみましょう。

5月30日はゴミゼロの日 マスクをきちんと捨てよう

新 型コロナウイルス感染症の流行で、な
くてはならないものになったマスク。でも、正しく捨てられなかったマスクのせいで、動物たちにこんな被害が…。

- ・散歩中の犬が間違って飲みこむ
- ・足にひっかかった野生の鳥が飛べなくなる
- ・海に流れこみ、カニやタコが絡まる

マスクをきちんと捨てることは、ウイルスの広がりを防ぎ、私たちの感染予防になります。動物たちを守るためにも、もう一度正しい捨て方を確認しましょう。

マスクの捨て方

- ・ひもを持ってはずす
- ・ビニール袋などに入れ、口を縛って捨てる
- ・マスクを捨てたあとは手を洗う

5月31日 世界禁煙デー

こころのために
リラックスタイムをつくら

「ない」と「なければ」

入学、進級から1カ月。がんばりすぎた体や心にこんな「ない」はない？

□ 眠れない □ 食欲がない
□ 楽しくない □ やる気が出ない
□ 人と会いたくない

体や心の疲れは誰にでもあります。でも、いつもよりつらいなーと思ったら、ちょっといつもの自分を振り返ってみませんか？

もしこんな「なければ」でいっぱいなら。

□ 自分がやらなければ
□ 完璧にやりとげなければ
□ 決めたことは守らなければ
□ 友だちにやさしくしなければ
□ 友だちとなかよくしなければ

たまには自分に甘くなってしまっていいのです。「がんばり」を少し休けいませんか？

健康診断でわかることとわからないこと

健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？見たり聞いたりするのに不自由はないか？体の異常や病気の可能性はないか？がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病気や不調の原因
- 病名
- 治療法

「受診のおすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。

不調の原因が早くわかれれば、早く治療が始まられます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「受診のおすすめ」をそのままにしないでくださいね

暑さ ← 寒さ

気温差に気をつけて！