

いほけんだより5月

第2号 令和4年5月11日
岐阜北高等学校 保健室

5月の健康・環境目標

- ①疾病の予防と早期治療に心掛けよう
- ②ごみの分別について意識しよう

新学期がスタートして1か月。新しい学年やクラスには慣れましたか？新しい環境になり、体と心に疲れを感じている人も多いのではないのでしょうか。元気に学校生活を送るためには、生活リズムを整えることが大切です。食事と睡眠をきちんととり、時には休息を加えましょう。

また、自転車で登校中に転んでケガをする生徒が多くみられます（特に1年生）。命にも関わる場合があるので、時間に余裕をもって登校し、周囲の安全を確認して、安全運転を心がけましょう。

体と心の健康チェック

～こんな症状はありませんか？～

体

- ・なんとなくだるい
- ・食欲がない
- ・頭が痛い
- ・なかなか寝付けない

心

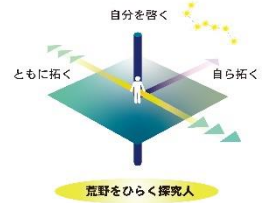
- ・不安や焦りがある
- ・やる気がでない
- ・イライラする
- ・急に泣いてしまう

1つでも当てはまったら…

ストレスが溜まっているかもしれません。
十分な睡眠や休息をとるように心がけましょう。
自分なりのストレス解消法を見つけられるといいですね。

「相談力」も大切な力です

みなさんにとって、話しやすい人はいますか？これから、色々な経験をするみなさんには「相談力」も育ててほしい力のひとつです。家族や友達、先生など、親身になって話を聞いてくれる人が必ずいます。保健室にも、なにか困ったことがあれば、いつでも相談に来てください。



“嫌なこと”ほど忘れられない

なんであんな嫌な
言い方をするんだろう！

のはどうして？

あんな失敗を
するなんて恥ずかしい…



嫌なことほど、なかなか
忘れられなかったりしませんか？

脳は“嫌なこと”ほど記憶する

人には自分の身を守るための“防衛本能”があります。熱々のおみそ汁を飲んでやけどしたり、階段を一段飛ばしで駆け上がって転んだりすると、「次は失敗ないようにしよう」と脳は強く記憶します。同じように、嫌な思いをしたときも、脳は自分の心を守るために記憶しようとするのです。

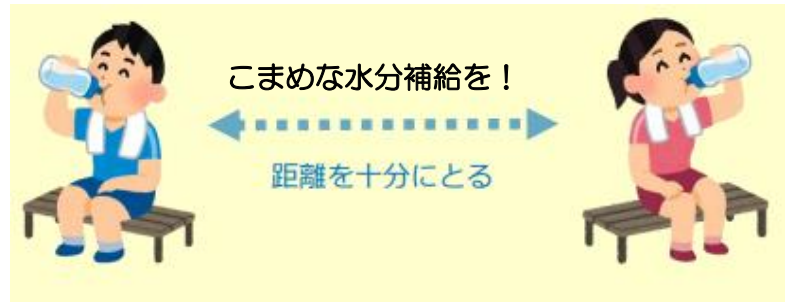
うまく切り替えることが大切

嫌なことが頭から離れないときは、スポーツや読書などに集中すると切り替えやすくなります。「過去のこと」と割り切り、「次はがんばろう！」と前向きに捉えられるようになるといいですね。



☀️ 熱中症に気をつけて！ ☀️

そろそろ気温が高くなる時期です。熱中症の予防のため、こまめな水分補給を習慣にしましょう。手を拭くハンカチとは別に、汗拭き用のタオルを用意するといいですね。また、マスクの着用により、水分補給を忘れていたり、体温が下がりにくくなるので注意してください。喉の渇きを感じる前に水分補給をすることが大切です。



<安全に運動・スポーツをするポイント>

体調をチェック

- 体温は平熱である
- 咳や喉の痛みなど風邪症状がない
- だるさ、息苦しさがない
- 食欲がある
- 嗅覚異常がない



感染予防の基本

- 運動前後に手洗いをする
手洗いや消毒をしていない手で目、鼻、口を触らない。
- プレー中以外はマスクを着用する。
- 複数人での飲み物の共有はしない。
スポーツドリンクなどは、各自のものを準備しよう。

*新型コロナウイルスの感染拡大防止を意識し、安全に運動・スポーツを行いましょう。

参照: スポーツ庁 HP より

よりきれいな学校にするために！

- ★現在、新型コロナ感染予防対策として、飲食に伴うごみを持ち帰ることになっています。特に、ペットボトルや紙パックなど、口から直接摂取するものは感染リスクが高いため、**各自家庭に持ち帰ってください。**
- ★校内の自動販売機で購入したものについては、自販機付近に設置してあるごみ箱に捨てても構いません。その際、缶・ビン・ペットボトル等、きちんと**分別して捨てる**ようにしてください。また、このごみ箱に**缶・ビン・ペットボトル以外のごみは捨てない**こともあわせてお願いします。

マナーを守り、皆さんで、よりきれいな岐阜北高校にしましょう。

