

ほけんだより 5月



令和4年5月24日

岐山高等学校 保健室

<今月の保健目標>

- ・疾病の予防と早期発見に努める
- ・新型コロナウイルス感染症対策

新学期が始まり1か月が過ぎました。新しいクラスや学校生活にも慣れてきた頃だと思います。期待と不安と緊張で張りつめた時期から、一息ついて身体的にも精神的にも疲れがたまっている人もいるかもしれません。うまく気持ちを切り替えて、毎日を笑顔で過ごせるとよいですね。疲れたな…と感じたら、早めに休養をとり、のんびりできる時間も大切にしながら、自分にあった生活のペースを作っていきましょう。



今後の健康診断日程

この後も6月末まで健康診断が予定されています。どれも大事な検診です。なるべく欠席のないようお願いいたします。

5月	25日(水)	眼科検診 (1年生4クラス)	6月	8日(水)	歯科検診 (9:00~15:30)
		尿検査④ 最終!!		9日(木)	歯科検診 (8:40~12:30)
		治療勧告書をお渡ししています すでに終了した健康診断の結果、再検査や治療の必要な人に治療勧告書を渡しています。受け取った人は、早めの受診をお願いします。	6月	15日(水)	耳鼻科検診 (1年生) 眼科検診 (1年生4クラス)
				22日(水)	内科検診 (3年生)



引き続き、**新型コロナウイルス感染症対策**をお願いします!!

いったん落ち着きを見せていた新型コロナウイルス感染症ですが、県内の1日の新規感染者数が700人を超える日もあるなど、「第7波」の入り口ともいべき感染再拡大の危機を迎える状況となってきました。

生徒の皆さんには、「毎日の健康チェック」「手洗い・手指衛生」「マスクの着用」「黙食の徹底」「換気」「部活動時の健康チェックの徹底」など、日々感染予防対策を徹底していただき、感謝しています。

今後も、部活動の大会や前期中間考査、3年生の修学旅行や2年生の遠足など様々な行事が控えています。今一度、毎日の行動を振り返り、気を緩めることなく、岐山高校一丸となって感染予防対策に努めていきましょう。

☑️ **マスクを外す場面は要注意!!**

◇学校内における感染防止の観点から、校内ではマスク着用の徹底をお願いしています。

これから暑くなる季節になるため、やむを得ず外す場合もあると思いますが、その際は人との距離を十分にとり(2m以上)、できる限り短時間にすること、会話をしないことを徹底してください。

特に登下校時は要注意!!マスクなしの状態では自転車を並走し、会話をしながらの帰宅は大変危険です。

会話をするときは必ずマスクを着用することを徹底しましょう。

☑️ **部活動時の健康チェックの徹底!!**

◇症状がある状態で部活動に参加し、その後陽性が判明。のちに感染が拡大するケースが県内でもありました。

症状があるときは、部活動への参加はやめましょう。

☑️ **ご家族の健康状態も確認しましょう。**

◇同居のご家族に健康チェック項目に該当する症状がある場合は、学校へ連絡の上、自宅待機してください。



“嫌なこと”ほど忘れられない

のはどうして？

なんであんな嫌な
言い方をするんだろう！

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。何か失敗したときに、「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。

「相談力」も大切な“力”です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？

自分で解決法を考えたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK!でももし、いつまでもモヤモヤが続いたり、落ち込みから抜け出せないときは、「相談力」を発揮してはどうでしょうか？

どう相談したらいいかわからないときは

話しかけやすい人は誰ですか？親身に聞いてくれる人がきつというはず。切り出しにくいときは、なんでもない話から始めてみるとよいかもしれません。

これからいろいろな経験を積み重ねていくみなさんには、ぜひ、「相談力」も大切に育ててほしい“力”です。保健室も「相談力」のお手伝いをしますよ!



脳とお腹は、ちょう仲よし

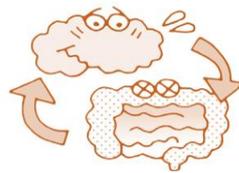
けんかしちゃって
食欲がない

悩みがあつて
胃がキリキリする

緊張すると
お腹が痛くなる

←こんな経験は誰にでもあると思います。脳がストレスを感じると胃や腸に不調が現れるのは、よく知られている話です。そして、今注目されているのが、「脳から腸だけでなく、腸から脳への影響もあるのでは?」という説です。

じつは脳に幸せな気分をもらたすセロトニンという物質は、ほとんどが腸で作られているそうです。下痢や便秘で腸の環境が悪くなると、セロトニンがうまく作られず、脳がストレスを感じやすくなるのでは?というわけです。



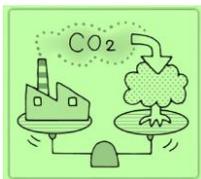
脳と腸はとても仲よし。
腸が健康なら脳も、
いいちようし!



最近よく聞く、これってなに？

5月30日はゴミゼロの日。地球のことを考えるよい機会ですね。

カーボンニュートラル



私たちが生活する中で出したゴミ。それを燃やすときにも、温室効果ガス(二酸化炭素など)が発生します。問題は、それが気温を上昇させること。温暖化は、世界中の心配事ですね。一方、地球上の植物たちは二酸化炭素を吸収して生きています。カーボンニュートラルは温室効果ガスの排出量から植物の吸収量を差し引いて“ゼロ”を目指す考え方です。

バイオマスプラスチック

主に植物を原料とするプラスチック。元々植物が成長するときに二酸化炭素を吸収しているため、燃やしたときの二酸化炭素の排出量から差し引けるといえる考え方です。これも「カーボンニュートラル」。