

2024. 5. 1(水)

すこやか

鯖江市鯖江中学校
保健だより



緑が美しい季節になりました。この季節は朝晩と日中の気温差が大きかったり、最高気温が日によって大きく違ったりし、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ごはん！生活リズムが整っていると、学習でも運動でも自分の持っている力をしっかり出すことができます。睡眠不足や朝食抜きは、集中力や意欲の低下、イライラなど情緒面にまで影響が出てきます。学校生活を豊かに過ごすためにおうち時間を上手に過ごしていきましょう。

朝、最高気温や熱中症予防情報(環境省 LINE 公式アカウント)などを確認し、十分な水分を準備しよう!

急に暑くなった日は熱中症に注意！！

暑熱順化

は今のうち！



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、湯船につかる

汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質によって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。

合わせて、十分に汗がかけられるよう、水分補給をこまめにしましょう。



健康診断の結果を順次お知らせしていきます

「受診のおすすめ」をもらった

こんなふうに思っていますか？

痛いのは嫌だ



重い病気が見つかったらどうしよう…

めんどくさい

病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。

できるだけ早く病院でみてもらいましょう。



視力検査

全員にお知らせします。視力が悪くなっている人は受診しましょう。

歯科検診

全員にお知らせします。むし歯や歯肉炎、要注意乳歯、歯並びなどで受診のお勧めの欄に○があった人は早めに受診しましょう。

内科検診・聴力検査・心電図・血液検査

精密検査が必要な人にお知らせします。

検尿

二次検査が必要な人にお知らせします。

5月の保健行事

1日(水)内科検診2年

8・9日(水・木)検尿回収(全学年)

10日(金)心電図検査(1年)

13日(月)血液検査(2年)

16日(木)歯科検診 1年 2年1~4組

17日(金)検尿予備日

23日(木)歯科検診 3年 2年5~8組

29日(水)心電図・血液検査予備日

それ、心や体からの

SOS

かも?

体のサイン



心のサイン



新学期が始まって1か月が経ち、新しい環境のストレスがたまっていくところです。体や心に当てはまる様子はないですか？

一つ一つはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつか当てはまったりするときは、心や体が SOS を出しているサインです。

自覚するサイン (SOS) に早めに気づき、気分転換やリフレッシュできるといいですね! 自分なりのリフレッシュ法をみつけてみましょう。

気分を変えて

リフレッシュ!



好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。



感情を紙に書く

紙に書くことで気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。



がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。「~できなくちゃ」「~しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。



体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。



一人で抱えこまない

友だちや家族、担任の先生や養護教諭、スクールカウンセラーなど、誰かに話を聞いてもらうだけで心が落ち着き、楽になることがあります。

寝不足や欠食・偏食が体や心の状態を悪くしている場合もあります。「疲れたな」と感じたり、「体や心が弱っているな」と感じた時には、まずいつもより早く寝たり、栄養のある食事をとったりしてみましょう。それだけで回復していくこともあります。

