



令和6年4月30日  
 一迫商業高等学校  
 保健室発行

新学期が始まり、約1ヶ月が過ぎました。一迫商業高校でのキャンパスライフはいかがでしょう。新しい環境で、新しい仲間との出会いや初めて触れる授業など、ドキドキワクワクすると同時に、緊張から疲れが出ている人もいるかもしれません。いろんなことにチャレンジしたい気持ちは大事。でもちょっと疲れが出ているな、と感じている場合は、必要以上に頑張りすぎないことを意識して、心と体を休めてあげましょう。

## 5月の保健目標 疾病の予防と早期発見に努めよう

健康診断 まだまだ 続きます

### \*\*\* 5月の保健行事 \*\*\*

	日時	時間	検診項目など	対象学年	備考
5月	15日(水) 16日(木)	9:00~	歯科検診	1年生・2-1 前日欠席者 3年生・2-2	歯みがきをしっかりしてきてください。
	21日(火)	13:00~	耳鼻科検診	1年生 2・3年該当者	事前の問診でチェックがあったところを中心に診てもらいます。
	31日(金)	13:15~	眼科検診	全学年	前髪の長い人は邪魔にならないようにしてください。

### 保健室からのお知らせ

ただいま健康診断の真っ最中です。5月からは学校医が来校しての検診が始まります。指定日にしか受けることができないものもありますので、体調を崩して欠席することがないように健康管理をしっかりとってください。

また健康診断が終わったら結果を渡します。医療機関での再検査や治療が必要な人は早めの受診をお願いします。プリントの下には「受診報告書」が付いていますので、受診したら保健室へ提出してください。



### ★カウンセリングについて★

一人で悩まないで



希望する場合は、当日の朝までに養護教諭または担任へ直接申込みをしてください。来校日等については、教室掲示の予定表を確認してください。

5月のカウンセラー来校日 7(火)・21日(火)

# ●●●自分の健康は自分で守る●●●

## セルフメディケーションを勧めています！

No.1

一迫商業高校保健室では「自分の健康は自分で守る」ことができる人になってほしいという思いから、健康管理に役立つ保健情報を、保健だよりと学校ホームページで定期的に発信しています。

みなさんの「今と将来」に役立つ情報を、わかりやすく伝えることができるよう頑張りますので、ぜひ読んでください。また、こんなことが知りたいなどリクエストがあれば教えてもらえると嬉しいです。

### ★セルフメディケーションとは

「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な心身の不調は自分で手当すること」です。

セルフメディケーションの基本は、自分の身体の状態を知っておくこと。健康診断の結果などから生活習慣を見直したり、健康な身体をつくるためにはどんな生活をしなければいけないのかを考え実践したりします。また「こんな症状の時はどんな薬を飲めばいいのか」とか、「怪我をしたらどう手当すればいいのか」など、正しい知識を知って実践できるようになることもセルフメディケーションです。

### ★セルフメディケーションの効果

- 毎日の健康管理の習慣が身につく  
(健康診断結果を参考に体重測定や生活習慣の見直しなどで健康な身体づくりができる)
- 医療や薬の知識が身につく  
(体調がすぐれない時やけがをした時など正しい対応と判断ができる)
- 病気による医療機関の受診の手間と時間が省かれる  
(医療現場への負担や医療費の節約になる)

一緒に取り組もう！



## 新学期 頑張りが過ぎていませんか？

そろそろ疲れが出始めるころです。

右のような症状が毎日続く場合は、心や体がSOSを出している証拠かもしれません。

こんなときは、いつもと少し違うことをしてみるのもいい気分転換になりますよ。

例えば右のような行動はもちろん、感情を紙に書き出してみたり、誰かに話してみたりするのもオススメしたい方法です。

私もみなさんのことを保健室で持っていますので、よかったら足を運んでみてください。

新学期から1か月  
がんばりすぎていませんか？

- やる気が出ない
- 食欲がない
- イライラしやすい
- よく眠れない、朝起きられないなど

こんな症状がある人は、がんばりすぎて疲れているのかもしれない。心と体を休ませてあげる時間をつくりましょう。

心と体を休ませるポイント

- ぐっすり眠る
- 体を動かす
- 好きなことをしてのんびり過ごす