

新学期が始まって1ヶ月が過ぎようとしています。新しい環境にも少しずつ慣れてきたのではないのでしょうか。いろんなことにチャレンジしてみようと頑張っている人もたくさんいるようですが、中には頑張りがすぎて疲れが出てきている人もいます。

疲れは体調を崩すだけでなく、免疫力を下げ感染症に罹りやすくなったり、集中力が低下して大きな怪我につながったり、気持ちを不安定にしたりすることもあります。無理をせず、時には休むことも大切です。自分にあったペースで心と体の健康を保ちながら高校生活を楽しみましょう。

5月の保健目標 疾病の予防と早期発見に努めよう

*** 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	11日(火)	13:00~	耳鼻科検診	1年生 2・3年該当者	事前の問診票で記載があったところを中心に診ていただきます。
	19日(水)	9:00~	歯科検診	1年生・2-2	歯みがきをしっかりとってきてください。
	20日(木)			3年生・2-1	
	28日(金)	13:00~	眼科検診	全学年	事前の問診票で記載があったところを中心に診ていただきます。

★保健室からのお知らせ★

健康診断が終わったら、医療機関での診察や治療が必要な人に結果をお知らせします。結果のプリントの下には「受診報告書」がついているので、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

5月のカウンセラー来校日 12日(水) 19日(水) 26日(水)

●希望がある場合は、保健室または及川先生へ申し込みしてください。

5月病 って何?

新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心にいろいろな不調が出てくることです。正式な病名ではありません。



体

- ・なんとなくだるい
- ・食欲がない
- ・頭が痛い など

心

- ・不安やあせりを感じる
- ・やる気が出ない
- ・イライラする など

十分な睡眠や休息をとるように心がけ、自分にあったストレス解消法を見つけましょう。悩みや相談がある人は、保健室にお話しに来てくださいね。

昨年に続き、「自分の健康は自分で守る」ことができる一学生になってほしいという私の思いから、健康管理に役立つ保健情報を定期的に発信していきます。みなさんの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！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くださいね。

★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)

自分でできる感染症予防 ～ 手洗い編 ～

今回は、保健目標にある疾病の予防という観点から、感染症予防の基本である正しい手洗いについて学びましょう。



★どんなタイミングで手洗いするの？

- 外出先から戻ったあと
- 多くの人が触れたと思った場所を触ったあと
- 咳・くしゃみ・鼻をかんだあと
- 症状のある人の看病や世話をしたあと
- 料理を作る前や食事
- トイレのあと
- など

★正しい手洗いってどうやるの？

- ①流水でよく手を濡らした後、石けんをつけて手のひらをよくこすります。
- ②手の甲を伸ばすようにこすります。
- ③指先・爪の間を念入りにこすります。
- ④指の間を洗います。
- ⑤親指と手のひらをねじり洗いします。
- ⑥手首も忘れずに洗います。



正しい手洗いを実践して感染症を予防しましょう！