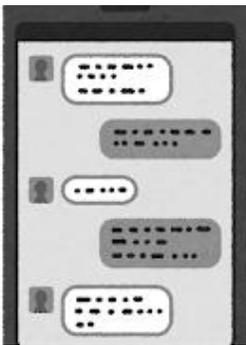


6月のほけんだより

岩出山高校保健室
令和5年6月2日(金)
第2号

蒸し暑かったり、肌寒かったり、寒暖差が大きく体調を崩しやすい時期です。衣服での調節、食事・睡眠をしっかりとするなどして体調管理に努めましょう。3年生は学校職場見学会や進路別ガイダンスなどいよいよ進路に向けた活動が本格化してきました。「まだ高校生でいたい」「1年生に戻りたい」といった声もちらほら聞かれます。進路選択を前にして不安が大きくなるときですが、人生のひとつのステップを頑張っ乗り越えていってほしいと思います。保健室からも応援しています。

LINE や SNS の使い方を考えよう



LINE や SNS は手軽にメッセージのやりとりができたり、写真を共有できたり、とても便利なものです。ですがそれらを利用する上でもルールとマナーがあります。悪口やうそ、うわさ、人を傷つける内容を送ったり、のせたりすることはもちろんいけませんし、送る時間や送り方、のせる内容などにも十分配慮が必要です。「通知が多すぎると気持ちが休まらないから LINE でつながるのはごく少数だけ」というのも全然ありですし、そうした気持ちも大切にされなければいけません。

- 夜遅い時間帯など時間を考えずに送っていませんか？
- しつこくメッセージを送っていませんか？
- 個人間でのやりとりをグループ LINE にのせていませんか？
- 他人の写真を許可なくのせていませんか？

6^{がつ}月の^よ予定^{てい}



9日(金)	SC 来校日
14日(水)	2年内科検診 13:30~
23日(金)	SC・SSW 来校日
28日(水)	3年内科検診 13:30~
30日(金)	SC 来校日



☆SC (スクールカウンセラー), SSW (スクールソーシャルワーカー)

相談希望の方は前日までに予約票を担任の先生に提出してください。予約票は教育相談担当の大畑先生または保健室からもらってください。相談の時間は公認欠席となります。保護者の方もご相談いただけます。

【プール授業にあたって】

今年度もプール授業が予定されています。プール授業について心配なことなどがある人は事前に先生に相談しましょう。



これからどんどん暑くなります！ 熱中症にご注意を



5月時点で最高気温が30℃に達する日もあり、熱中症気味になる人も見られました。熱中症を予防するために皆さんに特に意識してほしいことをまとめました。

睡眠・朝ごはん

熱中症に限らずですが、体調不良で保健室に休みに来た人の話をよくよく聞くと、明け方までゲームをしていてほとんど寝ていなかったり、朝ごはんを食べていなかったりすることがよくあります。睡眠によって体は疲れから回復し、朝ごはんはエネルギー源になります。睡眠と朝ごはんは体の調子を整える上で欠かせません。朝ごはんを食べる習慣がなかった人は、少しずつでも食べるようにしてみましょう。

水分補給

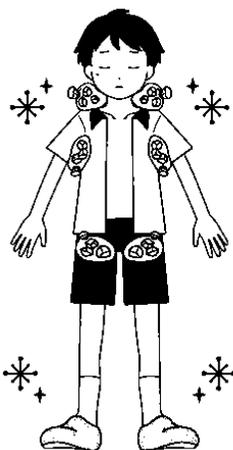
のどが渴いた時には体はすでに脱水状態です。のどが渴く前にこまめに水分補給することが大切です。普段の水分補給は水やお茶でよいですが、たくさん汗をかいたときには、体から水分と一緒に塩分も失われるため、スポーツドリンクなど塩分を含んだものを飲みましょう。

体調が悪いときは無理をしない

熱中症になった人の中には、本当は運動をするまえから具合が悪かったけど無理してやってしまったという場合も多く見られます。自分の体調を適切に判断し、休むという選択ができることは、自分の健康を守る上でとても重要です。

もし熱中症になってしまったら・・・

- ①日陰の涼しい場所で休む
- ②衣服をゆるめ、体を冷やす
- ③水分と塩分を補給する



※呼びかけにこたえない、自力で水分摂取できない、場合は救急車を要請しましょう！！

保健室の窓

「5年ぶり」

「勉強のしすぎで頭が痛い」と言って、休み時間に保健室に顔を出したNさん。こんなに集中して勉強したのは5年ぶりとのこと。充実した高校生活を送っているようです。疲れた様子を見せつつも、6時間目の授業に向かっていきました。先日学校を訪れた卒業生は、現在製造業で頑張っており「仕事で数学めっちゃ使うー」と話していました。何で勉強しなきゃいけないんだろうと思うこともあるかもしれませんが、今学んでいることは、これから皆さんが興味関心のある分野に進んでいく上での土台となり力になります。授業や行事、人の関わりなどを通して、自分の視野を広げ人間的な部分での成長にもつなげていってほしいと思います。