

保健だより



新潟県立新潟工業高校
保健室
令和6年5月13日

新学期がスタートして1ヵ月半が過ぎようとしています。部活動や勉強も本格的になってきましたが、新しい環境にも慣れてきましたか。この時期は気候が安定せず、朝夕は急に気温が下がることもあり、体調を崩しやすい時です。生活のリズムをつくり、しっかりと体調管理をしましょう。また、暑さに体が慣れていない時期ですので、衣服の調節や適切な水分補給で乗り切りましょう♪

それ、心や体からの SOSかも?

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

体のサイン

- 頭が痛い
- ぐっすり眠れない
- 食欲がない
- 疲れが取れない
- 朝なかなか起きられない
- お腹の調子が悪い

心のサイン

- イライラする
- 気がすぐれない
- 人と会いたくない
- 急に泣いてしまう
- やる気が出ない
- 考えがまとまらない
- なんとなく元気が出ない
- 集中できない

一つひと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時は、心や体がSOSを出している証拠です。のんびりする時間をとりましょう。

気分を変えて リフレッシュ!

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。こんなことをしてみましょう。

好きなことをする

何かに夢になることで、気分転換になります。



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。



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。



一人で抱えこまない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましょう。私も保健室で待っています。

<スクールカウンセラー来校予定日程>

5月 1日(水)・8日(水)・22日(水)・29日(水)

6月 5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水)



春の5Kに要注意!

強風

春は気圧配置の特徴から風が強く吹くことが多い時期です。

乾燥

風が強いと洗濯物がよく乾くように、肌や喉も強風で乾燥しやすくなります。

寒暖差

季節の変わり目は特に1日の中での寒暖差が大きいです。

花粉

風に乗って、花粉症の人の大敵・スギ花粉もたくさん飛来します。

黄砂

大陸からもアレルギーのもとになる黄砂がやってきます。

新しい環境での疲れに加え、乾燥や寒暖差による体調不良やアレルギーも気になる季節。服装や保湿などの工夫で、元気をキープしましょう。



よく頭が痛くなる

考えられる **病気** と **症状**

- タイプによって対処法が違う
- 薬が効かない頭痛も

頭痛で困っている生徒が多いようです。参考にして下さい。



1 片頭痛

- ズキンズキンと強く痛む 吐き気がある
- 動くと痛みがひどくなる 光・音に敏感になる
- 目の前がチカチカする、ぼやける
- 急に痛くなる など

ひとことアドバイス 片頭痛には効果のある薬があるので、内科または小児科まで。発作を早く抑えられます。

2 緊張型頭痛

- 頭全体が締めつけられるような痛み
- 動くことはできる 他に症状はない
- 痛む時間がだらだらと続く 頭が重い など

ひとことアドバイス 筋肉の緊張やこりなどが原因。普段から正しい姿勢を心がけ、適度な運動やぬるめのお湯での入浴などが効果的。

3 群発頭痛

- 片方の目の奥がひどく痛む 顔の半分が痛い
- 涙や鼻水、汗が出る 目が充血する
- 年1～2回程、激しい痛みが1～2時間くらい続く など

ひとことアドバイス 予防薬や発作を抑える薬があります。内科・小児科を受診しましょう。

4 薬剤乱用頭痛

- もともと頭痛が月に15日以上ある
- 3カ月以上、薬を月に10日以上飲んでい
- 効きが悪いのに痛み止めを飲んでい など

ひとことアドバイス 薬の使いすぎで脳が痛みを感じやすくなっています。頭痛外来へ。

保健室へ頭痛を訴えてくる生徒がたくさんいます。風邪をひいている場合もあるのですが、話を聞いてみると、夜遅くまで起きている事も多いようです。また、自己判断で『片頭痛』だと思っている生徒もいるようです。睡眠不足が頭痛の原因になっていることも多いです。まずは、自分自身の生活習慣を見直してみましょう。



3Rにチャレンジ!

今、世界ではゴミの量や処理方法などが問題になっています。そこでゴミを減らすために考えられたのが3R(スリーアール)です。



Reduce リデュース

ゴミの発生を減らすこと。

- **例** マイバッグを持って買い物に行く、長く使える製品を買う

Reuse リユース

使わなくなったものを再利用すること。

- **例** 着なくなった服を寄付する、読まなくなった本を古本屋に持っていく

Recycle リサイクル

ゴミを資源として回収し、再利用すること。

- **例** ビン、缶、ペットボトルなどきちんと分別する

5月30日は「ゴミゼロの日」。どれも簡単なことなので実践してみましょう。

参考資料:「健」4・5月号より抜粋

☆健康診断🍀まだまだ続きます☆

検診日	検診名	対象	会場	時間	要項	
5月	27日(月)	眼科検診	全学年	会議室 自教室前廊下	13:30~	<ul style="list-style-type: none"> ・昼休みに手をよく洗っておく ・コンタクトレンズはつけたままでよい ・眼科医に『あかんべい』をして診てもら ・記録担当の先生に番号と名前を言う
	30日(木)	歯科検診①	全学年	大体育館	8:55~	<ul style="list-style-type: none"> ・歯をよくみがいて、検温を必ずして登校 ・自分の番になったら、健診票を歯科衛生士に渡す
6月	13日(木)	歯科検診②	5/30欠席者	保健室	14:30~	<ul style="list-style-type: none"> ・昼食後、よく歯を磨く ・自分のクラスと名前を伝える
	19日(水)	耳鼻科検診①	1年生	保健室	9:55~	<ul style="list-style-type: none"> ・頭髪は邪魔にならないよう耳にかけるか、ピンでとめる ・自分の番になったら、左耳を医師に向けて立ち、「左耳→右耳→鼻→のど」の順に受ける
	26日(水)	耳鼻科検診②	2・3年生対象者		9:55~	
		耳鼻科検診③	6/19欠席者			