

ほげんだより5月

令和元年度
南砺平高等学校 保健室

◆頑張りすぎていませんか？◆

運動会、お疲れ様でした！みなさんの笑顔が輝く一日だったと思います。本当に頑張りましたね。運動会で学んだことは、これからの学校生活に活かせる場面がたくさんあると思います。計画性、行動力、精神力等、乗り越えてきた試練を自信に変えてくれることを祈っています。

しかし、体力のある高校生とはいえ、さすがに疲れが出てきているのではないのでしょうか。そんなときに限って、悩み事も増えて、眠れなくなったり食欲がなくなったりしていませんか？『最近頑張りすぎたかな』と思う人は、家族や友達、先生に助けを求めましょう。みんなで支え合ってこそ次第に悩みは小さくなり、心は大きく成長していくのだと思います。

◆保健室の使い方を見直そう◆

こんなこと、保健室ではできません

頭いたい～
薬ちょうだい

保健室には、飲
み薬も目薬も置
いていません

ばんそうこう、
はりかえて～

保健室では最初の手当てを
します。次からはおうちや
病院でしてもらいましょう

眠いから
寝かせて～

保健室のベッドは
具合が悪い人が休
むためのものです

保健室のマナー 3つ

- 1 保健室では静かにしましょう
- 2 いつから・どこが・どんなふうに・
どうして、を話してください
- 3 保健室のものは勝手に触ったり、
持ちだしたりしないでください

◆喫煙について考えよう◆



自分にも周りにもよくないのに…

禁煙が難しいのはどうして？

それは、タバコの煙に含まれるニコチンの影響。



◆健康診断はまだまだ続きます◆

先月から始まった健康診断ですが、**歯科検診と耳鼻科検診、尿検査**が今後も予定されています。

健康診断は「疾患の可能性の有無」を見つける検査です。受診勧告書もらった生徒は、早めに病院に行きましょう。



厚生委員コーナー

運動会準備、運動会で疲れがたまっているおねね?

自分に合った「リラクソ法」を見つけよう!!

リラクソとはじせいの緊張をほぐしてゆとりとさせ、くつろぐことです。じ身をリラクソさせるには副交感神経を活性化させることが効果的です。人によって自分に合うリラクソ法は違います。



睡眠には、じ身の疲労を癒やし、機能を回復する効果があります。深夜まで活動せず、早く寝て早く起きて行く方が効果的です。頭もスッキリして新しい考えが浮かぶかもしれません。

朝ご飯を食べないと体温が下がります。頭もからたもうまく働かせません。エネルギー不足の手、午前中いっぱいおぼろげな感じになります。何か一品でもいいので食べてくるようにしましょう!!

5月30日は「ごみゼロの日」

環境を良くするために普段のゴミを減らす工夫を!!

- ① Reduce (リデュース)
- ② Reuse (リユース)
- ③ Recycle (リサイクル)

厚生委員会コーナー

みなさん、5月に入り運動会で外で活動することが多くなりました。5月はまだ花粉が飛んでいますが元気に過ごしましょう。

○花粉症、て何科に行けばいいの?



※予防でマスクを使用したり家に帰、たらうがい、洗顔などもしたりしよう。