

# 保健だより



新潟県立高田商業高等学校 5月保健だより

## 健康診断は、まだまだ続きます！

体育祭の練習や各部活動大会、中間考査など忙しい日々が続きます。季節の変わり目で風邪気味の人も増えています。体調管理に気を付けて、元気に学校生活を送りましょう。



## 5, 6月の健康診断日程



日時	健診項目	該当者	場所	備考
5月8日(金) 8:40まで	尿検査1次	1次未提出者	教室	1次検査生徒と2次検査生徒は、提出場所が違います
	尿検査2次	2次対象者	<u>保健室前</u>	
5月12日(火) 8:40まで	尿検査1次 尿検査2次	2次対象者	保健室前	
5月20日(水) 13:30~	内科検診	1年生 2年生欠席者	保健室	欠席した生徒も一緒に検診をする
5月21日(木) 13:30~	歯科検診	全校生徒	会議室	歯ブラシを持参し、必ず事前に歯みがきをする
5月22日(金) 8:45まで	尿検査1次2次(最終日)	2次対象者	保健室前	忘れた人は、検査センターに <u>直接の持ち込みとなる</u>
5月29日(金) 13:30~	眼科検診	問診票による 該当者	保健室	前髪は、きちんと留める アイラインは禁止
6月2日(火) 13:15~	耳鼻科検診		保健室	耳の清潔、髪の長い人は、髪の毛を束ねる
9月16日(水) 13:30~	持久走前健康相談	希望者	保健室	持久走に不安のある場合は、相談をする




- ★尿検査は、必ず全員5月8日(金)に提出してください。
- ★歯科検診は、5月22日(木)1回のみの検診です。欠席せずに全員が必ず検査を受けましょう。歯ブラシを忘れずに事前の歯みがきを念入りに行ってください。
- ★検診は、マスク着用で受けてください。

# こころ・からだ元気ですか？

連休が終わる頃は、学校生活の疲れが出始める頃です。「こころ」が疲れてきたら、いろいろなリラクセス法を取り入れたり、信頼できる人に相談したりしましょう。

### こころの調子が悪くなった時の対応

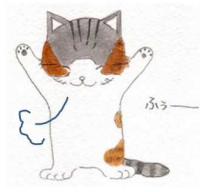
- 深呼吸をする
- 運動をする
- 好きなことをする
- イライラを発散する
- 信頼できる人に話してみる！



### ○吐いて吸う深呼吸

息を吐き切って空っぽになった肺に、勝手に空気が流れ込むようなイメージで

- ①口から息を吐く。  
10秒かけて細く、長く




↓

- ②鼻から吸う。  
5秒かけて

### 適切な睡眠のために



- 適切な睡眠時間って何時間？  
→人によって異なるけれど、日本人の平均は7時間40分、連続して5～6時間眠れていれば大丈夫！  
→自分にあった睡眠を！
- 眠れないときは焦らずリラックスを。
- 心療内科、精神科で相談できる。  
眠りのタイプに応じて薬があるよ○



昨日は何時に寝たかな？

### やめたいけどやめられないときの工夫

- 充電器をベッドの側に置かない
- スマホを見える所に置かない 引き出しに入れるなど
- 先延ばし作戦 やってもいいけど5分後にする、など。
- 他の活動に置き換える  
ただやめようとする、それまでネット・ゲームをやっていた時間がヒマになってしまうので、続かない。  
他の楽しいと感じる活動、他のやりたいことを考えてみよう。



## 自分の身体と上手に付き合う

頭痛や腹痛、疲れ（倦怠感）などで体調を崩しやすい人は、生活を見直しましょう。また、自分に合った薬を用意し、体調を整えることが学校生活を元気に過ごすためのポイントです。

### ① 睡眠不足

睡眠不足（バイト、SNS、ゲーム、YouTube 視聴など）は、日中に頭がぼーっとして学校生活にも集中できません。朝早く起きることで、生活リズムが整います。

### ② 常備薬

胃腸が過敏で下痢・便秘になりやすい人、生理痛や頭痛になりやすい人は、医療機関にかかり、自分に合った薬を処方してもらいましょう。

