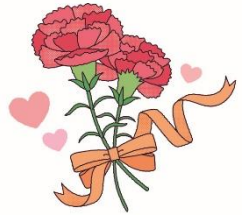


元気が一番！

川口市立高等学校 保健室


令和4年5月9日発行 No.2

5月になり、気温が高くなってきました。日差しが強く、汗ばむ日もあるので、水分補給をこまめに行ってください。GWが明け、今日からまた学校生活が始まります。新年度の疲れがたまっていた人も多かったと思いますが、連休で少しはリフレッシュできたでしょうか？休みの間に生活リズムが崩れてしまった人は、少しずつ学校仕様に戻していきましょう。来週には、中間テストがあります。体調を崩さないように気を付けながら、ベストを尽くせるよう勉強に励んでください。



《5月中の健康診断日程》

※日程を確認し、各自で準備をよろしく願います。

日程	検診項目	実施年次	会場	持ち物
5/10(火) ～8:40まで	1次尿検査①	全年次	各HR教室にて回収し、 保健委員が保健室へ提出	朝とった尿 
5/11(水) ～8:40まで	1次尿検査②			
5/23(月) ～8:40まで	2次尿検査	再検査対象者	個人で直接保健室へ提出	
5/25(水) 8:40～	歯科健診	2年1～3組 3年次	ミーティングルーム1・2	/
5/26(木) 8:40～	歯科健診	1年次 2年4～10組	ミーティングルーム1・2	

◎注意事項◎

尿検査…当日の朝、起きてすぐの尿をとり、忘れずに持ってきてください。

事情により提出できない人は、2日目(5/11)または2次検査の日(5/23)に忘れずに持ってきてください。

歯科健診…当日の朝、しっかり歯をみがいてきてください。

【予告】

6月2日(木)3日(金)に色覚検査を実施します。1年次で検査を希望する人は、本日申し込み用紙を配布していますので、ご提出をお願いします。

おしゃべりはマスク越しで！

4月後半から多数の新型コロナウイルス感染症の陽性者報告があがっています。先月末には、複数クラスの学級閉鎖や、部活動単位の自宅待機を行いました。世間では少し気が緩みだしている印象がありますが、本校ではまだまだ予断を許さない状況です。引き続き、感染症予防にご協力をお願いいたします。



保健室からみなさんにお願いしたいことは、**「会話をする時はマスクをする」**ということです。今や当たり前のように思えますが、意外とできていない人が多くみられます。特に、**体育で運動をする前**や**終わって教室へ戻る時**、**部活動の前後**、**放課後に学校で飲食をする時**です。普段マスクをしていたとしても、外した時に

おしゃべりをしている意味がありません。心当たりがある人は、今一度、自分の行動を振り返ってみてください。

コロナウイルスの感染力は、年々強くなっています。かかってしまうのは仕方ないことですが、**かからない・うつさないための行動**は、ぜひ続けていってほしいと思います。

暑さに負けないために！

気温が高くなる日が増えてきました。まだ夏ほどの暑さではないかもしれませんが、身体が暑さに慣れていないこの時期は熱中症になりやすく、注意が必要です。みなさんは体育や部活動など、運動をする機会が多いので、運動の前後は特に気をつけて熱中症対策を行ってください。ここでは、暑さに負けないためのポイントを紹介します！



タオルでこまめに汗をふく

運動中や運動後はこまめに汗をふくようにしましょう。ヒトは汗で体温調節をしていますが、そのままにすると身体が冷えて体調を崩します。タオルは必須アイテムです。



のどが渴く前に水分補給

休み時間ごとに水分を摂りましょう。運動の前後は必ず摂ってください。のどが渴く前に摂るとベストです。スポーツドリンクなどの塩分がある飲み物がおすすめです。



風通しが良く直射日光を防げる服装をする

汗を吸収しやすく、乾きやすい素材の服を着ましょう。下着(タンクトップ等)を着ると、さらに効果的です。帽子も日差しを防げるのでよいでしょう。



朝ご飯を食べる

朝食は必ず食べてください。食べないとエネルギーが足りないだけでなく、水分や塩分が不足して体調が悪くなります。パンやご飯などの主食に加え、みそ汁などの汁物を食べることをおすすめします。



頑張りすぎてしまう人は注意！

毎年、運動をしている時に無理をして体調が悪くなってしまっている人がいます。頑張ることも大事ですが、体調が悪くなるまで続けると、その後の授業や生活に支障が出てしまいます。適度に休憩をとりながら、自分のペースで取り組むことが大切です。体調がおかしいと感じたら、すぐに先生に言って休むようにしましょう。

ここは元気に過ごせていますか？

1週間以上にわたるゴールデンウィークが終わり、学校生活が再開しました。みなさんはどのような連休を過ごしましたか？4月からの新しい環境で疲れていた人は、ゆっくり休めたでしょうか。連休明けは、なんとなく気分が沈んでしまう人が多くなる時期です。疲れていると感じた時は、自分なりのリラックス方法で心と体を休ませてください。また、悩みや不安は誰かに話すことで軽くなる場合があります。「話を聞いてほしい」「相談したいことがある」という人は、ぜひ保健室や相談室を活用してください。



なんだか気持ちがモヤモヤする時は・・・



深呼吸をする



信頼できる人に話してみる



文字に起こして気持ちを整理する

🌸 スクールカウンセラー来校日 🌸

5/12 (木)・5/26 (木)・6/8 (水)

【時間】12:00～17:00

【場所】相談室2 (1F 附属中エリア1B 教室)

【相談方法】担任・顧問・保健室を通じて予約

または当日相談室を訪問し申し込む

※確実に相談するためには予約を推奨しています