

保健室だより

No.2 R6.5

宮城第一高等学校 保健室

新緑が目まぶしい季節となりました。皆さん、大型連休はどう過ごしましたか？

新年度が始まり早くも一か月。新しいクラスや友だちにも慣れて、学校生活が楽しくなってきた頃でしょうか。しかし、「5月病」と言うように、新しい環境の中では知らず知らずのうちに疲れがたまり、心と体の様々な不調が出てくるかもしれません。しっかり睡眠をとったり、ストレスを発散させたりして、疲れをため込まないようにすることが大切です。

始めていますか？



紫外線対策

汗ばむほどに暑く、そうかと思えば朝夕には少し風が出て肌寒く感じる場合があります。そんな時のために、汗拭き用のタオルを用意したり、着脱しやすい服装選びが大切です。

野外で行う部活動では、すでに予防をしている人も多いようですが、日焼けの原因となる紫外線は、1年を通してみると、5月から8月にかけて強くなるそうです。

特に肌が弱い人や日焼けによる肌トラブルを避けたい人は、帽子や日焼け止めなどの準備を早めに進めておきましょう。

また、爽やかな天候が多いこの時期も、昼間は

脱ぎ着しやすい服装で



うまく調節を

暑熱順化

は今のうち！



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、湯船につかる

汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。

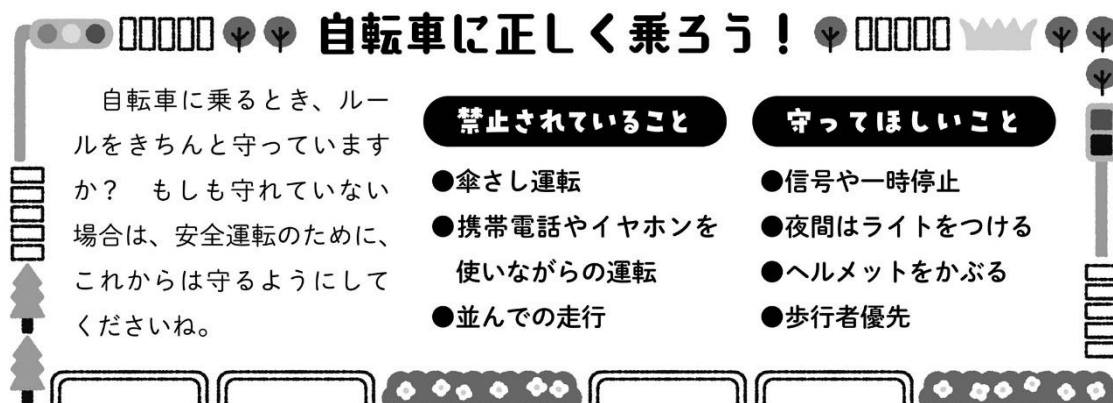


心と体のストレスアンケート

心と体の健康状態のバランスをみるためのアンケートです。

自分では気がつきにくいストレスを認識し、身体的不調として出現するまえに対処行動をとれるよう手助けします。

実施期間：5/27(月)～5/31(金)



自転車に乗るとき、ルールをきちんと守っていますか？ もしも守れていない場合は、安全運転のために、これからは守るようにしてくださいね。

禁止されていること

- 傘さし運転
- 携帯電話やイヤホンを
使いながらの運転
- 並んでの走行

守ってほしいこと

- 信号や一時停止
- 夜間はライトをつける
- ヘルメットをかぶる
- 歩行者優先

4月の保健室利用者の中に、登下校中のケガが多く見られました。特に、毎年この時期は自転車の転倒による事故が多くなります。その中でも、顔面や頭部を強打した例が数件ありました。慣れない道や時間帯でいつもより運転が不安定になり、思わぬ事故につながっているようです。自転車に乗る際は、万が一に備えてヘルメットの着用をお勧めします。

SC・SSWを紹介します

宮一には、SC（スクールカウンセラー）1名とSSW（スクールソーシャルワーカー）1名が勤務しています。SCは年24回、SSWは年12回です（日程は保健室前の廊下、学校HPに掲載中）。

むらやま ひろこ 村山 宙子SC

みなさん、こんにちは。

スクールカウンセラーの村山宙子です。宮城第一高校5年目になりました。月に2回程度、秋桜館2階の相談室に来ています。

最近流行っている(?)性格診断テストでは「提唱者」でした。

自分のことを知ることは、大切なことです。

自分を知るためには、様々な方向から自分を眺めるとよいです。

○自分で自分を観察する(内省)

○数値化されている部分(身体測定の数値、スポーツテストの記録、学業の成績など)

○他者からの視点(家族、友だち、先生、人によって違う) など

様々な方向から自分を見ると、自分には様々な面があることに気づくと思います。

もし、自分自身について知りたいと思った時、カウンセラーがお手伝いできるかもしれません。

お気軽に、保健室で予約をして、ご来談ください。

やぐち ゆきこ 矢口 雪子SSW

こんにちは。スクールソーシャルワーカー(SSW)の矢口雪子です。

2年目になります。SSWは福祉的な視点で生徒のみなさんが置かれている環境(悩み)が少しでも良い方向に進むよう一緒に解決策を考えていくお手伝いができます。(必要な情報や社会資源の紹介もできます)

学校生活や将来のこと、家族のことなど。話すことで悩みが少し軽くなるかもしれません。(生徒、保護者どちらも可)ぜひご活用ください!

最近のマイブームは陶芸。いつかマグカップを作って、大好きな珈琲を堪能してみたいです。