

保健室だより

No.5 R4.8

宮城第一高等学校 保健室

皆さん、夏休みは楽しく心地よく過ごせましたか？気温が体温よりも高い日があったり、急に豪雨となる日もありましたね。8月7日「立秋」を過ぎると秋の始まりです。まだまだ日中は暑いですが、もう少しすると朝晩冷えてきます。今週末には秋桜祭もあります。真夏の疲れを秋に残さないように、しっかりと体調管理をしていきましょう。

Switch! ✨

夏休みモード
↓
学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。



切り替えの
3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかりと食べる

それでも、*（悩）* なんだかだるい
学校に行きたくない
ときは…

心が疲れているのかもしれませんが、ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。



暦の上では秋ですが、まだ熱中症が発生しやすい条件が揃っています。

- ☑ 気温が高い
- ☑ 湿度が高い
- ☑ 風が弱い
- ☑ 熱帯夜の翌日

夏休み中は熱中症で保健室に来る人が多く、室内での活動中にも多く発生していました。話を聞くと「前日寝るのが遅く睡眠不足だった」「最近疲れが溜まっていた」など、体調面で普段よりも熱中症を起こしやすい状態になっている人が多くみられました。



いつもより体調が優れなかったり、睡眠不足や食欲低下など夏バテ気味のときには、普段以上に熱中症に注意が必要です。

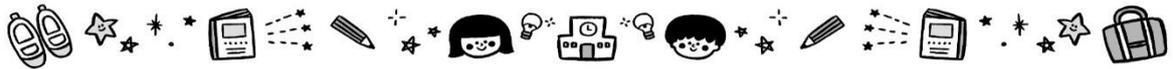
水分・ミネラルを補給して、とにかく無理をしないことが大切です。



8月に入ってから、新型コロナウイルス感染症の新規感染者数は非常に多くなっています。皆さんのなかにも、本人や家族が感染した人や濃厚接触者となり自宅待機をしていた人がいるのではないのでしょうか。

10月頃にはオミクロン株に対応した新型ワクチンの接種が開始されるそうですが、どんなに気をつけていても、感染することはあります。常に、自分が感染しているかも知れないということを頭に置いて生活していきましょう。





「フツー」について考えよう

「フツーの中学生（高校生）」「フツーの友達」「フツーの男子（女子）」…。気がつくよ、身のまわりにはいろいろな「フツー」があるみたいですよ。でも「フツー」って一体何でしょう!? まわりの友達や家族と「フツー」について話してみたら、自分のイメージする「フツー」と他の人

の「フツー」には違いがあるかもしれません。また、ママがママ「フツー」があることに気づいて、考え方が変わったり、気持ちがおもしろくなったりすることもあるでしょう。

自分らしく元気に生きるためには、一度「フツー」について考えてみませんか。



受診報告書の提出をお願いします

夏休み前に各健康診断結果を配付していました。再検査や治療が必要な人には個別にお知らせしています。夏休み中に医療機関を受診した人は、受診報告書を保健室へ提出してください。

★まだ受診していない人は、なるべく早く診てもらいましょう。

「助けて」と言える力

あなたは、自分が困っているときに「助けて」と言えますか？ 実は、大人でも上手にSOSを発信できず、一人で悩みを抱え込んでしまう人は少なくありません。でも、人は、お互いに助けたり、助けられたりして生きていくもの。だから、周囲に助けを求めることは、恥ずかしいことでも情けないことでもありません。むしろ、社会の中で生きていく能力（コミュニケーション力）が高い証拠です。「助けて」と言えば、力を貸してくれる人や苦しみに寄り添ってくれる人が、あなたのまわりにも必ずいます。それを覚えておいてください。



スポーツ振興センター災害共済給付金請求の手続きをお願いします



学校管理下におけるケガや疾病で医療機関を利用した場合対象になります。詳細は、養護教諭へ確認してください。

カウンセラー来校予定

9月	1日(木)・13日(火)・27日(火)
10月	5日(水)・21日(金)
11月	1日(火)・8日(火)・29日(火)
12月	6日(火)