



保健室だより No.1 R5. 5

宮城第一高校 保健室



新緑が爽やかに薫る季節となりました。
新学期が始まり 1 ヶ月が過ぎました。大型連休中は休めましたか。緊張が続いた人は疲れはありませんか。そんなときは無理をせず、欲張らず、頑張りすぎず、のんびり過ごしましょう。ストレッチや深呼吸、お気に入りのものに囲まれたりするのをおすすめですよ。



睡眠

足りていますか？



今日は授業に集中できない、やけにイライラ…それは睡眠不足のせいかも知れません。

睡眠不足だと…

- 学習効率が悪い
- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交換神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

そんな日は、早めに眠って心と体を休めましょう。朝は「何であんなことでイライラしていたんだろう？」と不思議に思えるかも

もしれません。学習効率もアップしますよ。



今後の保健行事

- ☆内科検診 5月23日 5月24日 5月30日
対象クラスは教室に掲示してあります。
- ☆眼科検診 5月26日(金) 希望者・問診により症状のあった生徒
- ☆色覚検査 5月15日～26日 希望者
- ☆スクールカウンセラー来校日 5月26日 6月9日 6月27日
- ☆スクールソーシャルワーカー来校日 5月26日 6月26日

まだまだ続きます
健康診断



熱中症

が増えてきます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！
「熱中症は夏になるものでしょ？」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

スクールカウンセラー・スクールソーシャルワーカー（今年度より来校されます）自己紹介



こんにちはスクールカウンセラーの村山宙子です。
宮城第一高校は4年目になりました。今年度は、新校舎の完成が楽しみです。
最近読んでいる本は『本好きの下剋上』、今ほしい物は新しい自転車です。
頭も体も心も、たくさん動かして、よい刺激を受けて、どんどん自分を更新していきましょう。
立ち止まって考えたい時には、カウンセリングルームにいらしてください。



宮城第一高校にこの4月から仲間入りしましたスクールソーシャルワーカー（SSW）の矢口雪子です。

SSWは福祉的な視点で学校生活や将来など様々な悩みについて相談に応じれます。（生徒・保護者どちらも可）お話しすることで何か良い方法が見つけれられるかもしれません。みなさんの学校生活が充実できるようお手伝いをしていきます。ぜひご活用ください！

好きなことは、まち歩き（カフェ巡り）、写真、パステルアート、スポーツ観戦など色々ありますが、「食べること」が一番好きです。どうぞよろしくお願いします。



蜂に注意

先日保健室の駐輪場側の軒先にアシナガバチが巣を作り始めているところを発見しました。幸い早い段階だったのですぐに技師さんにとりのぞいてもらいましたが、この時期蜂が巣作りを始めます。見つけた場合にはすぐに先生方に連絡してください。

