



保健室だより

No.4 R6.7

宮城第一高等学校 保健室

歌合戦、お疲れさまでした。各クラス、創意工夫を凝らしたステキな演技に仕上がっていましたね。行事を通して感じたことは人それぞれ違いますが、経験したことの全ては自己のレベルアップにつながると思います。

さて、もうすぐ夏休みに入ります。課題や部活動で忙しく、ゆっくりできそうもない、という人も、授業がない分時間のコントロールはしやすいのではないのでしょうか。やることの多さに惑わされず、落ち着いて優先順位をつけてみましょう。心身のメンテナンスもお忘れなく。休み明け、元気に会いましょう。

夏の冷え性に注意!

暑いはずなのに手足が冷たい、背中がぞくぞくしたことはないですか。それは体が冷えている証拠。頭痛や腹痛など体調不良の原因にもなります。



❗ 冷房の効き過ぎを避けよう
設定温度を調整。公共の場所などでは、長袖を一枚はお持ちしましょう。



❗ 冷たいものとり過ぎに気をつける
涼しい場所では温かいものをとるなど、冷たいものばかりとらない工夫をしましょう。



❗ お風呂は湯船につかる
湯船につかると血の流れが良くなり、体全体が温まります。

健康診断で
心配なところが
見つかった人へ

受診・治療はOK?

健康診断で受診のおすすめもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている



夏休みは治療のチャンス!



早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

定期健康診断の結果、疾病や異常の疑いのある人にはすでに通知を出しています。まだ受診していない人は、夏休み中に済ませ、受診結果を提出してください。

三者面談で配付する定期健康診断結果一覧に目を通し、再検査にならなかった人も自分の健康状態を把握しましょう。気になるところがあれば、遠慮なく保健室に聞きに来てください。

それ本当につぶやいて大丈夫？

SNS に投稿する前にもう一度考えてみよう

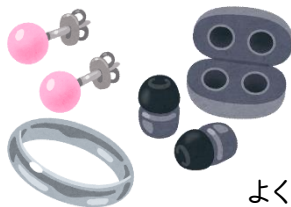


夏休みには、活動範囲が学校生活の枠を越えて、普段とは違うトラブルに巻き込まれることがあります。特に、SNSを通じて関わる人とのつながりの中では、自分では思いもよらないことが起こります。

SNS 活用時には、「個人情報の流出」や「誹謗中傷」など、自分の言動ひとつで自分の含めた“誰か”が傷つく可能性を考えることが大切です。

被害者にも加害者にもならないよう、発信する前の冷静な自問を心にとめておいてください。また、困った時には、迷わず家族や先生に相談しましょう。

汗をかく季節に注意したい 金属アレルギー



身につけているアクセサリーなどの金属が汗で溶けて金属イオンとなり、体内のたんぱく質と結びつきます。このたんぱく質が体内の免疫細胞により異物と認識され、アレルギー症状が現れます。

よく汗をかく日には、アクセサリーを長時間身につけないように気を付けましょう。アクセサリーを身につけて周囲が赤くかぶれてきたら、金属アレルギーを疑い皮膚科を受診しましょう。



口から入った金属が原因 全身型

チョコレート、玄米、豆類、ココアなどの金属を含む食品を過剰に摂取すると、その金属が汗に溶け出して排出され、かぶれなどが起こることがあります。むし歯の治療で歯に入れた金属が原因となることもあるそうです。

予
防

- アレルギーを起こしやすい「ニッケル」「コバルト」「クロム」を含んだ製品は避ける。
- 気温の高い日や運動時など汗をかく状況では、金属製のアクセサリーを外す。

今後の予定

保健講話(2年次)： 9月26日(木)

カウンセラー来校日： 8月23日(金)

9月3日(火)、9月10日(火)、9月26日(木)

ソーシャルワーカー来校日： 8月23日(金)、9月27日(金)

