

保健室だより

No.4 R8.7

宮城第一高等学校 保健室

I 期考查が終わり、歌合戦の準備が本格的に始まりました。最近はやりの雨の日や気温の高い日が続く、心も体も疲れ気味なのではないでしょうか。一日3食しっかりと食べること、十分な睡眠時間を確保すること、ストレスを溜め込みすぎないことを心掛けて、体調を崩さないように過ごしましょう。

体がだるい、食欲がない、眠れない、集中できないなど気になることがあれば、無理をせず早めに担任の先生方や保健室に相談してください。

7月24日から夏季休業が始まります。生活リズムが乱れやすい時期なので、体内時計を整えるためにも、できるだけ毎日同じ時間に起きる習慣を続けてみてください。

保健委員会活動報告 ～放送で呼びかけ！熱中症予防～

最近、気温の高い日が続いています。みなさん、暑熱順化は済んでいますか？

保健委員会では、熱中症を防ぐための呼びかけを校内放送で行いました。今回の活動では、3年2組の保健委員さんが担当し、6月1日（月）～6月3日（水）の3日間にわたって放送を行いました。「水分・塩分・電解質の補給が大切」「熱中症になってしまったら、一刻も早く身体を冷やすこと」など、分かりやすく全校のみなさんに伝えて



水分補給はこまめに!

★飲むとよいタイミングは、起床時、運動中やその前後、入浴の前後、就寝前など



★1回に、コップ1杯程度
(大量に飲みすぎない)

のどが渴いたと感じる前に飲むことが大切です!

てくれました。また、放送を行うにあたり、放送部のみなさんにもご協力いただきました。放送機器の操作や放送のサポートなど、ありがとうございました。

これからさらに暑くなる季節です。熱中症を防ぐためにも、日頃から体調管理を意識し、元気に学校生活を送りましょう!



保健委員さんが、熱中症予防を呼びかけるポスターや「ほけんだより」を作成しました。教室や廊下、トイレなどに掲示しています。ぜひ足を止めて読んでいただき、熱中症予防の意識を高めましょう。

熱中症予防だけでなく、他の内容のポスターもあります。保健委員さんが工夫して描いたイラストも見どころです。内容とあわせて、ぜひ注目してみてください。

依存症

依存症とは、日常生活が送れなくなるほど、特定の物質（アルコールや薬物）や行動（ギャンブルや買い物）をやめられなくなる状態を指します。最近では、スマートフォンへの依存も心配されています。

食事やお風呂の時も「スマートフォンを欠かせない」「スマートフォンが気になって勉強に集中できない」ということはありませんか？

依存症は自分でも気が付かないうちに陥ってしまい、なかなか抜け出せなくなってしまうます。一度、スマートフォンとの付き合い方について考えてみませんか？



夏休みは好奇心や探究心を深掘りするチャンス



最近、何かに強い興味がわいたり、感動したりしたことはありますか？ ワクワク・ドキドキして心が動くと、脳にも良い影響があると言われています。「もっと知りたい」「もっと試したい」という好奇心や探究心が刺激されることが、ものごとを深く大きく考える力を育てることにつながるのです。

夏休みは、好奇心や探究心を深掘りするチャンスです。勉強だけをするのではなく、読書したり、観察をしたり、（熱中症に気を付けながら）スポーツに打ち込んだり、好きなことをしたりして、どんどん成長していく自分自身に驚き、それを楽しみましょう。



今後の予定

○スクールカウンセラー来校日

7月7日、7月14日、8月25日

○スクールソーシャルワーカー来校日

7月14日、8月25日

※お申し込みは、担任・保健室まで。

教育実習生から一言

進路に迷ったり、人間関係で悩んだりすることは、誰にでもあるごく自然なことです。一度立ち止まって、少し休んでみることも大切です。

4週間という短い期間でしたが、皆さんと過ごす中で多くのことを学ばせていただきました。ありがとうございました。

養護実習生