

保健室だより

No.2 R8.5

宮城第一高校 保健室

新緑の美しい季節となりました。過ごしやすい気候になり、通学時間も心地よく感じられるようになったのではないのでしょうか。しかし近頃、クマの目撃情報が相次いでいます。通学時は周囲の様子を意識しながら、安全に登下校しましょう。

新年度が始まり約1カ月が過ぎました。新しいクラスや授業には慣れてきましたか？緊張が少しずつ解けてきて、疲れが出やすい時期でもあります。無理をしすぎず、心と体のバランスを整えていきましょう。

朝の生活リズムが元気のカギ！

朝のちょっとした習慣が、体と心のリズムを整えます。朝の過ごし方を見直してみましょう。



起きたらまず、窓を開けて朝日を浴びる。



休みの日でも毎日、決まった時間に起きる。



朝食を食べて、脳のエネルギーもチャージ。



決まった時間にトイレに行き、排便習慣を。

スクールソーシャルワーカー（SSW）のご紹介

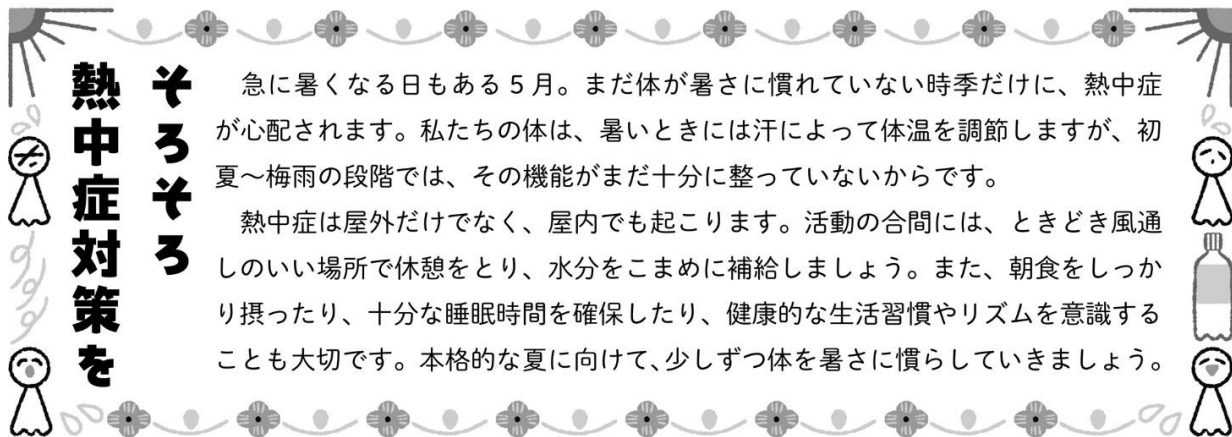
令和8年度も担当することになりました、スクールソーシャルワーカー（SSW）の矢口 香子です。

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お話を伺い、何か良い方法がないか一緒に考えるお手伝いができます。学校生活、家族や友人のこと、進路選択のことなど話すことで気持ちの整理ができるかもしれません。ぜひ活用ください！

最近のマイブームは「カリンバ」を弾くこと。アフリカの楽器です。親指ピアノとも言われています。やさしい音色に癒されています。今年度もよろしくお願いします。

■申込：担任または養護教諭まで

■日程：保健室の廊下、学校ホームページに掲載中



熱中症対策を

そろそろ

急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない時季だけに、熱中症が心配されます。私たちの体は、暑いときには汗によって体温を調節しますが、初夏～梅雨の段階では、その機能がまだ十分に整っていないからです。

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。活動の合間には、ときどき風通しのいい場所で休憩をとり、水分をこまめに補給しましょう。また、朝食をしっかり摂ったり、十分な睡眠時間を確保したり、健康的な生活習慣やリズムを意識することも大切です。本格的な夏に向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。

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節する力をつけ、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。



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、体調や体質によって個人差があります。その日の体調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なれさせていきましょう。

例)・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

・汗をかく行動をする

など

スポーツを頑張っている人へ

スポーツを頑張りたいなら、トレーニング・栄養・休養の3つの視点が大切です。最近のスポーツ科学の研究では「**休養**」の大切さが注目されています。

なぜなら、筋肉はトレーニング中ではなく、その後の「**休養中(細胞などの修復作業中)**」に増強されるからです。けがをしている時や体調が悪いときも、休養が大切です。練習を休むのは勇気がいるかもしれませんが、それも必要な事なのです。



適度な水分補給もお忘れなく！



保健室で4週間(5/11～5/22、6/19～7/2) 養護実習をさせていただきます、大学4年生の小田川実生と申します。高校時代は理数科(現在の探究科)に在籍し、囲碁部に所属しておりました。大学では、カナダのSOGIに関する教材やカリキュラムについて研究しております。よろしくお願いいたします。