

ほけんだより

5月

石川県立松任高等学校 保健室
No. 2 令和6年5月1日

新生活で疲れがたまってきている頃ですね。ゴールデンウィークはゆっくり体を休めたり、運動をしたりそれぞれリフレッシュしてください。悩みがある場合は、誰かに話を聞いてもらうことも大切です。

生活習慣を見直す

心と体はつながっています。
心を元気にするには、
生活習慣を見直して
体の調子を整えることも大切です。
バランスの良い食事、十分な睡眠、
適度な運動などを心がけましょう。



見方(捉え方)を変えてみる

例えば、コップ半分の水を見て、
「もう半分しかない」と思うのではなく、
「まだ半分もある」と捉え直してみましょう。
同じものでも見方を変えれば、
気持ちも変わってきますよ!



誰かに話をきいてもらう

つらいことや困っていること、
悩みなどがあるときは、誰かに相談してみましょう。
自分では思いつかないアドバイスがもらえたり、
話すだけでも気持ちが少し軽くなることもあります。

心の健康を
保つために
できること



自分に合ったリラックス法を見つける

映画を見て思いきり泣いたり笑ったりする、ペットとのんびり過ごす、緑の多い場所を散歩するなど、
何でもよいのです。自分なりのリラックス法を
いくつか見つけておきましょう。

健康診断について

健康診断では、医療機関の方と関わる場合があります。

いつでもマスクができるように準備をお願いします。



項目	日時	対象者
尿検査1次・2次検査 ※1次未提出の人は必ず	5/10(金) 限後まで	全学年 ※対象者には連絡します。
内科検診	5/23(木) 午後	2年、3年前回欠席者

熱中症予防について

暑くなり始めのこの時期は、体がまだ暑さに慣れていないため熱中症になることがあります。熱中症は命に関わる可能性があるので、十分に注意してください。運動時はマスクを外しましょう。必ず学校には水分（お茶、水、スポーツドリンク）を多めに持ってきてください。学校の冷水器は3台使用できます。マナーを守って使用しましょう。

5
カ
条

熱
中
症
予
防

- 1 水分補給
- 2 すずしい服装でこまめに休憩
- 3 体調が悪い場合は、無理をしない
- 4 3食きちんと食べて、十分な睡眠
- 5 天気予報をチェック

感染症予防について

春になりましたが、コロナ、インフルエンザなどまだまだ油断はできません。

また、ニュースなどで「劇症型溶血性レンサ球菌感染症」（人食いバクテリア）が報道されており、怖いと感じている人もいると思います。この病気はまだ予防接種も開発されておらず、急激に進行するそうです。

どんな感染症も、まずは「手洗い」「咳エチケット」「換気」「朝の健康観察」など、コロナ禍で身に着けた感染症予防対策が有効です。

これからも、自分や身の回りの人たちの健康を守るために自分でできる感染症予防をお願いします。