

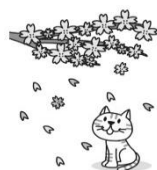
ほけんだより

No. 1

令和7年4月24日
与論高等学校 保健室

新年度が始まり、少しずつ慣れてきた頃かと思います。みなさん、体調はいかがですか？
頑張りすぎて、気づかないうちに心や体が疲れている人もいるでしょう。1年生にとっては、毎日が不安や緊張の連続ですね。

こんな時は、自分で“意識”して睡眠や休養をとることが大切です。帰宅後、いつもより少しゆっくり入浴したり、少し早めに就寝したりしてみてもいいですね。



ほけん de ゆんぬ学①

なりたい自分になるために

保健室ではよく、「進路はどう考えているか」「どんな自分になりたいか」をみなさんに問いかけます。

「県外に進学したい」「自分に合ったところへ就職したい」「前向きになりたい」「人付き合いがうまくなりたい」など答えは様々ですが、【なりたい自分】をイメージしてそれを目標にすることが大事です。

そして、その目標を軸に「そのために何が必要か」「今何をすべきか」を考えていきます。
(遅刻や欠席は少ないほうがいいな…)(色んな人と関わる必要があるな…)(睡眠をしっかりとらなければ…)そうやって考えを深めていくことが、心と体の健康管理への第一歩です。

ほけん de ゆんぬ学では、みなさんが【なりたい自分】になるため、乗り越えるだろう様々な場面や課題を一緒に考えていきます。

高校卒業後、たくましく、しなやかに生きていけるために…

まずはぜひ、【なりたい自分】をイメージしてみてくださいね。



本校のAEDは事務室前

に設置してあります。
場所を確認しましょう。

◎緊急時は、みなさんの
協力が必要です！！



学校の管理下（登下校中・授業中・部活動中など）で怪我をした場合は、【日本スポーツ振興センター】の災害共済給付の対象となります。

ただし、病院の窓口での支払いが1500円以上の場合のみです。請求可能期間は、怪我をした日から2年間ですが、怪我をした時は早めに保健室へ連絡して下さい。



しょねつじゅんか

☀️ 暑熱順化 ☀️ を意識しよう！！



体が徐々に暑さに適応することを「暑熱順化」といいます。

今週から気温が高くなっています。この時期は体が暑さに慣れていないため、体温調整がうまくいかず熱中症になりやすいです。

実際に気温が上がり熱中症のリスクが高まる前に、無理のない範囲で汗をかく練習が大切です。

オススメの汗活(あせかつ)!!

- ・軽い運動、ウォーキングやジョギングを生活に取り入れよう!
- ・シャワーで済ませず、湯船に浸かり適度に汗をかこう!
- ・本格的な暑さの前に冷房に頼りすぎないようにしよう!体がいつまでも暑さに慣れません!



…汗活をする時は、こまめな水分補給と適度な塩分を摂ることを心がけましょう。

❀ 今後の健康診断の日程 ❀

項 目	目 的	日 程	時 間	場 所
尿 検 査	糖尿病ではないか、腎臓に病気の疑いがないか調べます。	一次予備 4月24日(木)	※ 未提出者のみ	保健室
		二 次 5月13日(火)	※ 対象者のみ	保健室
歯科検診	むし歯や歯周病の疑い、噛み合わせに異常がないか調べます。	5月21日(水)	9:00~	保健室
眼科検診	目や目の周り、まっげ、まぶた、角膜などに病気や異常はないか調べます。	4月24日(木) 5月12日(月)	13:30~ 13:40~	保健室
心臓検診	心電図を測定し、心臓に病気の疑いがないか調べます。	※ 1年生のみ 5月15日(木)	10:20~	保健室
耳鼻科検診	耳・鼻・のどに異常がないか調べます。	5月14日(水)	13:05~	保健室
結核検診	胸部をX線撮影し、結核の疑いがないか調べます。	※ 1年生のみ 5月26日(月)	11:00~	体育館前 検診車内

／ お世話になります! ／ 学校医の先生方

内科 小林 真介 先生(パナウル診療所) 眼科 和田 峰光 先生(龍美クリニック)
歯科 児玉 伊佐雄 先生(児玉歯科) 薬剤師 沖 英恵 先生

今年度与論高校に赴任しました、養護教諭の馬場亜紀と申します。みなさんの心と体の健康を保持増進できるようサポートいたします。気軽に声をかけてくださいね。

