

保健だより

八幡高校 保健室
令和5年(2023年)5月11日発行

お家の方にも見ていただきましょう。本校HPでも見るができます

風薫る五月、気持ちの良い季節です。
ゴールデンウィークで十分にリフレッシュできましたか。
新年度になって1カ月。新しい環境に慣れたころに、知らず知らずのうちにたまっていた疲れが、体調不良となって出てくることもあります。考査も近いですが、睡眠時間の確保と朝食をとることを大切に、体調管理してください。



5月8日から
新型コロナウイルス感染症は

「学校で予防すべき感染症の 第二種の感染症」となりました

●出席停止の期間：発症した後五日を経過し、かつ、症状が軽快した後一日を経過するまで

今まで様々な制約の中で生活をしてきましたが、一つの節目を迎えたと言えます。とはいえ、感染症に対する一般的な予防行動はこれからも続けていくことが望まれます。

- 感染症予防の基本：手洗いの励行、咳エチケット、換気。規則正しい生活で免疫力アップ。
- 家庭での健康観察：発熱や風邪症状があれば無理に登校せず、医療機関で受診。



健康診断について 少し解説します。

心電図検査

心臓が動くときに発生する弱い電流を、波型のグラフにして記録する。この波形によって、脈に乱れがないか、心臓に十分な血液が流れているか、心臓の筋肉が栄養不足や酸素不足になっていないかなどがわかります。

尿検査

腎臓は血液のろ過装置です。不要物を尿として体外に出します。身体に必要なものは血液に再吸収されます。そのため尿に本来混じらないものがないかなど、成分をみることで病気の可能性を調べることができます。

胸部X線検査

肺の病気だけでなく胸郭や脊柱側弯など肺周辺の骨格や心臓の状態もわかります。

こんなとき、どう感じる？



01.

友だちに好きな歌手の話をしたら、
「私はあまり好きじゃない」と言われた。



- ① もしかして、私のことが嫌いなのかな…？
- ② どうして私のことを否定するの!?
- ③ 私とは好みが違うんだな

02.

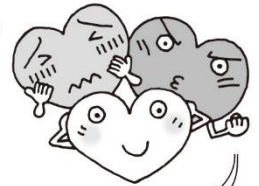
友だちにSNSでメッセージを送ったけれど、
返事が来ない。



- ① 返事をするほどでもないってこと…？
- ② 無視されてる!?
- ③ 今忙しいのかな？ また明日話そう

自分の“心のクセ”に気づこう

- ① や ② のように感じる人が多い人は、疲れやすい“心のクセ”を持っているかもしれません。
- ③ のように事実をそのまま受け入れ、自分や相手を責めないことが心を疲れにくくするコツです。



試してみよう

✿ 気持ちを書き出す

「起こったこと」と「その時感じたこと」をノートに書き出し、
数日後に見返してみましよう。「こんなときに・こう感じる」
という自分の“心のクセ”がわかると、感情に振り回されにく
くなります。



他にも…

- ✿ 朝起きた時、自分にポジティブな言葉をかける
- ✿ 思いつきり体を動かす
- ✿ 好きなことをする



もちろん、保健室にも相談に来てくださいわ。

イライラ 睡眠 足りていますか？



いつもなら気にならないような家族や友だちの
何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。
それは睡眠不足のせいかもしれません。

睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理され
ず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリ
ンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠
って心と体を休めましょう。ぐ
っすり眠れば、朝には「なんで
あんなことでイライラしていた
んだろう？」
と不思議に思
えるかもしれ
ませんよ。

