

ほ け ん だ よ り

令和7年5月鹿沼東高校保健室



中間テストが終わりました。テスト結果が返却され気絶しているそのあなた、気を確かに!!大丈夫、期末テストというチャンスがあるから。保健室では中間テストのふり返りをしていた生徒が数名いました。「なぜ分かっているはずの問題を間違えたのか」がテーマでした。その理由の仮説を立て、解決方法を2,3パターン考えました。どの方法が適していたのか、またはどれも適さず新たな方法を考える必要があるのか、実践してみたら報告してくれることになっているので楽しみです。

さて、中間テストが終わると、保健室で開催されるのが「阿部杯」。生徒の保健室への来室が途絶えず、「阿部先生、阿部先生～」と来室者が阿部を奪いあう日々が続きます。今年もそろそろ始まるわね!!と覚悟をしていたら、あれ? なかなか阿部杯が開催されない。そういえば昨年度も数日開催で終了していました。その代わり徐々が増えてきた仕事内容は先生たちとの話しあい、保護者の方との面談やお問い合わせでした。普段からみなさんとたくさん接している方から「こういうときは生徒にどう対応したら?」と声をかけていただくことが増えました。ついに大人からも頼りにされるようになった阿部、さすがだわ!!(←自己評価高め)同時に責任重大。私の意見や考えが必ず正解とは限らないし、間違えることも知らないことも、当たり前だと思っていたことが今は違うこともたくさんあります。私も学びを続けながら、これ以上裏ボスと呼ばれない程度に陰からこっそりみなさんをサポートできるように頑張ります。

暑さに慣れよう「暑熱順化」 熱中症の予防にも◎

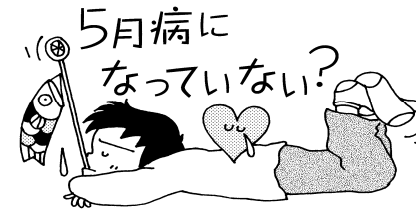
暑熱順化とは、暑さに体を慣らし、夏の暑さに耐えられる体を作ることです。今は冷房を使って快適に過ごすことが優先され、暑さの中で体を慣らしていく機会が減っています。暑熱順化されていないと熱中症になりやすいといわれています。暑さに負けず、勉強や部活、学校行事など、充実した日々を過ごせるよう、暑熱順化を心がけてみてください。

暑熱順化のすすめ

ポイントは汗をかくこと



1週間くらいで順化はできますが…
熱中症を予防するためには
継続していくことを
おすすめします!



5,6月病に気をつけましょう。

この時期、耳にすることがある「5月病」は、正式な病名(医学用語)ではありません。新年度からの環境や人間関係の変化による疲れ・ストレスからくる心身への影響が、5月に入る前後やGWなどの長めの休日をきっかけにして現れやすい…そのような理由からこう呼ばれているようです。6月以降も見られることがあり、最近では「6月病」と表現されることもあります。

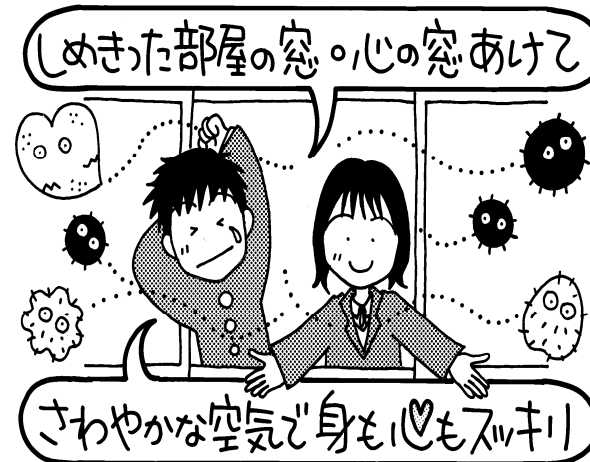
症状を改善するためには、自分にあった方法で上手にストレスを解消し、リラックスすることが大切です。好きな音楽を聴く、ゆっくりお風呂に入る、睡眠を多めにとる、体を動かす…自分が「こうすると落ち着く、快適、楽しい」と思う方法で、意識して心と身体を癒してあげてください。

5,6月病の主な症状

- 身体的な症状…頭痛、腹痛、食欲不振、だるさ、めまい など
- 精神的な症状…やる気が出ない、イライラする、不安や焦りを感じる など



幸せホルモンを作りましょう。



セロトニンとは、脳内で情報をやりとりするときに使われる神経伝達物質です。別名「幸せホルモン」と呼ばれています。心のバランスを保ち、精神を安定させる役割をしています。セロトニンを活性化させる方法は、「太陽の光を浴びること」と「15分以上のリズム運動」です。「なんとなく調子が悪い」「無気力」「落ちこみやすい」「イライラする」という人は、セロトニンが不足しているかもしれません。セロトニンが体内で作られるのは午前中です。夜はぐっすり眠って、起きたら太陽の光を浴び、外を15分くらい歩けるといいですね(みなさんだったら普通の通学でOK)。リズム運動が難しいくらいのつらい不調の場合はまずは窓を開けて、太陽の光を浴びるところから始めましょう。曇りや雨の日でも効果があるといわれています。

セロトニンが体内で作られるのは午前中です。夜はぐっすり眠って、起きたら太陽の光を浴び、外を15分くらい歩けるといいですね(みなさんだったら普通の通学でOK)。リズム運動が難しいくらいのつらい不調の場合はまずは窓を開けて、太陽の光を浴びるところから始めましょう。曇りや雨の日でも効果があるといわれています。

通学に慣れた頃、油断して事故に遭わないように。

自転車に乗るとき、ルールをきちんと守っていますか？ もしも守れていない場合は、安全運転のために、これからは守るようにしてくださいね。

禁止されていること	守ってほしいこと
●傘さし運転	●信号や一時停止
●携帯電話やイヤホンを 使いながらの運転	●夜間はライトをつける
●並んでの走行	●ヘルメットをかぶる
	●歩行者優先

事故直後は精神的なショックで痛みを感じにくいことがあります。「たいしたことない」とそのときは思っても、あとから痛みが出たり、意識を失うようなことも起こります。あなたが被害者だった場合、加害者から「大丈夫？」と聞かれると、つい「大丈夫です」と答えてしまいがちです。「とりあえず連絡先だけ渡すから」と言われても「必ず110番するように言われています」と答えましょう。そして110番、保護者・学校へ連絡してください。自分が加害者になってしまったときも同じです。相手に丁寧に謝罪し、必ず連絡をしてください。怖いし不安になると思いますが、大切なことです。

5月31日は 世界禁煙デー です。

正しい知識と断る勇気

タバコの(煙)に含まれる主な有害物質

- ニコチン…脳に強い刺激を与える。長時間吸い続けると脳の働きが鈍くなり中毒、依存症になる。
- タール…ヤニのもと。発ガン性物質。
- 一酸化炭素…血中で酸素の運搬を阻害する。タバコの煙には約200種類もの有害物質が含まれていて、吸う煙(主流煙)より、タバコの中から出る煙(副流煙)のほうに多く含まれています(周囲の人にも迷惑をかけるのです…)。

一中・高校生が喫煙をはじめるときは、好奇心・友人のすすめ・大人気分を味わいたいから—

成長期における喫煙の悪影響

- ・激しい運動をすると息切れする
- ・せきやたんが増える
- ・胃腸の調子が悪くなる
- ・肌が荒れる
- ・身長が伸びない
- ・記憶力、学習能力の低下
- ・ガン発生率、死亡率が高くなる
- ・ニコチン中毒、依存症になりやすく、禁煙が難しくなる 等

新型たばこも吸っちゃダメ！

普通の紙巻たばこも 加熱式たばこも 同様に 健康被害があります

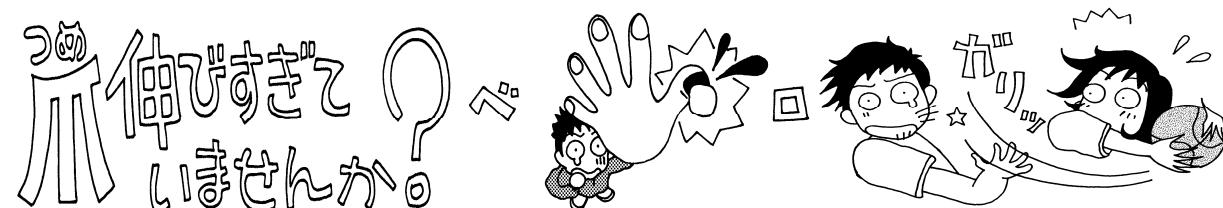
6/3 スポーツ大会



打撲・捻挫の手当ては RICE 処置が基本

覚えてね!

レスト Rest(安静) 動かさない いじらない	コンプレッション Compression(圧迫) 内出血をひどくしないように
アイシング Icing(氷冷) 氷のうなどぞ冷やし はれをふせぐ	イレベーション Elevation(挙上) 患部をできるだけ 心臓より高く



伸びすぎた爪は指先を保護するどころか運動・作業の邪魔となり、割れて痛い思いをしたり、相手を傷つけたり。手のひら側から見て指の先から爪が見えないくらいの長さがベストです。

熱中症の予防をしてください。

- ◎睡眠をきちんととる(最低でも6,7時間、できれば8時間)
- ◎食事をしっかり食べる
- ◎体調が悪いときは無理をしない
- ◎こまめに水分・塩分補給(のどが渇く前に)
- ◎こまめに休憩する(20~30分に1回、疲れていなくても)



雨に備えて準備をお願いします。



雨に濡れてしまい、保健室にタオルや着がえの貸し出しを求める人がいます。その姿を見るとなんとかしてあげたい気持ちはあるのですが、対応しきれないのが現状です。これからの季節は急に雨雲が発生し、豪雨になることが増えます。雨に備えて必要なものは各自で準備しましょう。雨に濡れたままでは衛生的によくありませんし、体が冷えて様々な体調不良に繋がります。きちんと自己管理ができるようになってください。