

ほけんだより

5月



栃木農業高校
保健室

春から初夏に向かう季節の変わり目は気温差も大きく、体調を崩しやすくなります。衣服で上手に調節しましょう。また、早寝・早起き・朝ごはん・こまめな水分補給を心がけ体調管理をしっかりと、元気に充実した日々を過ごしてください。



～5月の健康診断～

- ◇ 1日腎臓検診(二次)
- ◇ 22日歯科検診①(2・3年)
- ◇ 29日内科検診②(1・3・1-4・2-3・2-4・3-1・3-2)
- ◇ 30日腎臓検診(再回収)・貧血検査(1年)



健康診断の結果、医療機関の受診が必要な人へ「治療勧告書」を配布しています。早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。特に3年生に
関しては、進路に関わる場合もありますので、早期に受診することをおすすめします。受診後は、報告書を保健室までご提出ください。※なお、学校の健康診断は病気の可能性のスクリーニングですので、医療機関で検査をすると「異常なし」とされる場合もあります。

今月の目標

自分の体の成長と健康状態を知ろう!



暑熱順化を今からやろう!

暑熱順化とは、熱を体の外に放出して体温を調整する力をつけ、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カギです。暑熱順化が完了するまでに数日～2週間ほどかかると言われています。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、本格的に暑くなる前に体を暑さに慣れさせていきましょう。



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



家で楽しめる筋トレ

◇5月のスクールカウンセラー来校日◇

馬場先生	12日(月)・26日(月)
金子先生	23日(金)・28日(水)

スクールカウンセラー申込み

QRコードはこちら↓



～専門の相談窓口の紹介～

- ・ホットはっと電話相談:028-665-9999(24時間対応)
- ・子供のSOSの相談窓口(文部科学省):0120-0-78310(24時間対応)
- SNSで相談できる窓口も紹介しているので、検索してみてください。

5月31日は世界禁煙デー 知ってる? タバコにまつわる話

喫煙の健康被害は国際的にも問題視されており、禁煙を推進するためにWHOが定めたのが「世界禁煙デー」。様々な啓発活動が行われています。

喫煙リスクはがんだけじゃない!

喫煙でリスクが上がる病気は肺がんが特に有名ですが、他にも、脳卒中、心疾患、糖尿病などの危険因子にもなる
とされています。



禁煙が採用条件の企業がある!?

本人の健康管理の問題のほか、一緒に働く人への受動喫煙防止の意味でも、禁煙を採用の条件にしている企業があります。従業員の健康を守る上で、それだけ喫煙の影響が重く見られているということですね。



「ちょっと前向きになれるかも?」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる

人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。



他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみる
ところから。



グレーでもOK

完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。

