



2019(令和元)年5月 奈良県立香芝高等学校 保健室

新年度スタートから1カ月。若葉が芽を吹き、吹く風もさわやかになってきました。張り切ってスタートしたのはいいけれど…なんだか疲れ気味の人はいませんか？環境が変わると、自分でも気づかないうちに意外と緊張しているものです。趣味など落ち着くことや楽しむことで心をリフレッシュしましょう。

## 5月のためいき



皆さん、毎日すっきり目覚めていますか？朝ごはんは食べていますか？イライラしたり、夜眠れなかったりしていませんか？

睡眠は、こころの健康に重要といわれています。睡眠による休養感が得られなくなると、日中の注意力や集中力の低下、頭痛やその他のからだの不調などが現れ、意欲が低下することが分かっています。日中眠気なく過ごせるかどうかを睡眠充足の目安として、眠気を感じる人は30分でも早く眠るように気をつけてみてください。

眠りの質を良くするために、ゆっくりお風呂につかったり、好きな音楽を聴いたり、リラックスを心がけましょう。そして朝起きたら朝食をとって、心と体を目覚めさせましょう。

何気ない事ですが、毎日の生活を整えると、心も元気になっていきます。心や体について、心配事や何か気になることがあれば、保健室でも話を聞きます。困った時は一人で悩まずに、友達やおうちの方、先生に相談してみてください。



心の充電を。

裏に続く

## ☺ 4月の保健室 ☺

日が進むにつれて疲れが溜まってきたのか、来室する人が増えていきました。

来室理由としては、

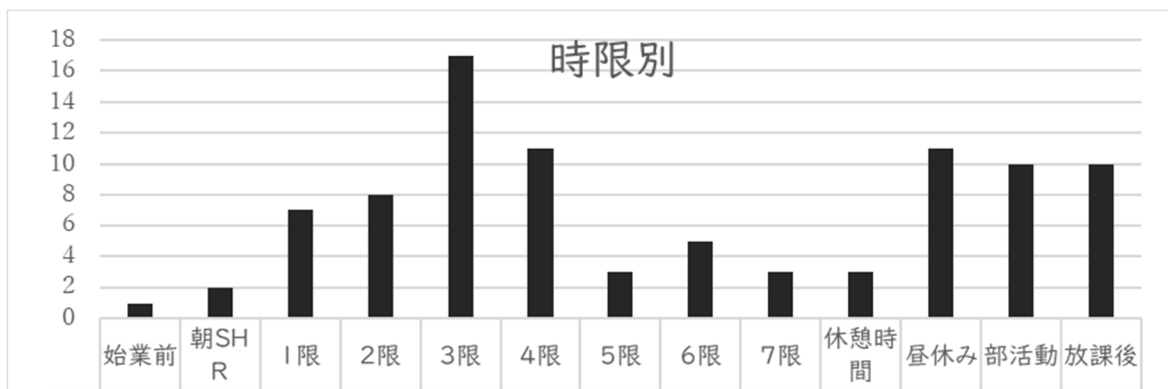
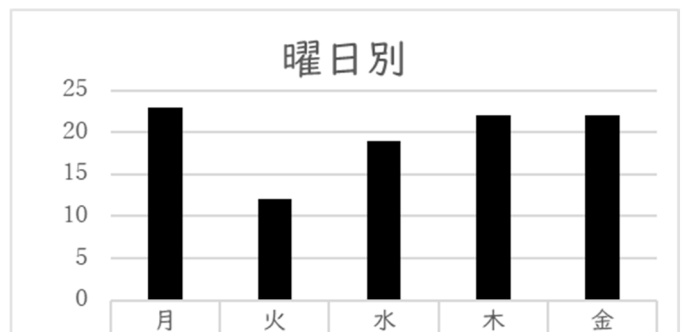
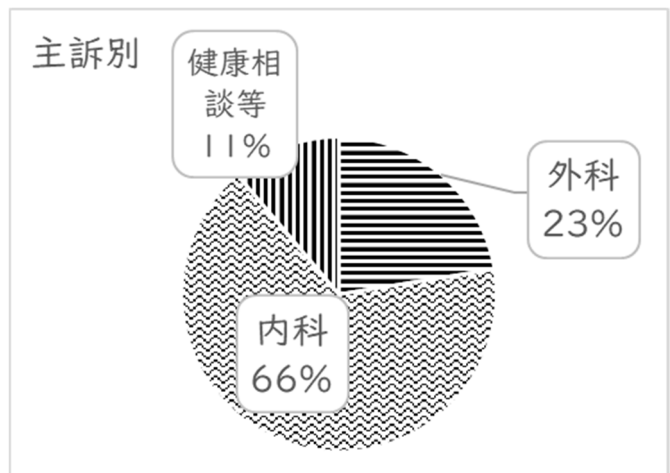
内科的 ① …頭痛 34件  
② …腹痛 15件  
日頃から頭痛になりやすい人もいました。

外科的 ① …擦り傷 7件  
② …その他 7件

その他は爪が折れた、割れた、ひっかいたなど爪が伸びていることによるけがが続きました。

皆さん、他の人を傷つけないためにも、「週に一度は爪切り」を習慣にしましょうね!

曜日別でみると、一番多い月曜は23人、一番少ない火曜は12人でした。



## 急な暑さにご用心

◎喉が渴く前に水分補給を  
しましょう!

◎帽子や衣服の調節で  
熱中症を予防しましょう。



### 健康診断の結果について

学校では、病気の疑いのある人にこれからお知らせをいたします。疑いですので、病院で「異常なし」と診断されることもあります。視力低下など、毎年のことだから、分かっているから…とそのままにするのではなく、定期受診の目安としていただければと思います。異常なしの人にお知らせはありません。1学期の三者懇談で、今年度の健康診断結果一覧を全員に配布します。チェックしてくださいね!