



5月になり、若葉の緑も色濃くなり、色鮮やかな草花も咲き始めました。通り抜ける風も気持ちよさを感じます。保健室前のバラもきれいに咲き始めました。連休が続いたことでリフレッシュすることができましたか？

5月は心身の疲れが出やすい時期ですが、自然のエネルギーが疲れた体や心を癒してくれる時期でもあります。目に映る草花や気持ち良い風や香りを肌で感じてみてください♪

スクールカウンセラーによる相談を活用しましょう

新年度がスタートして、1か月が経過しました。新しい環境に慣れてきた人も多いかもしれませんが、なかなか緊張や不安な気持ちから抜け出すことができずに悩んでいる人もいないのでしょうか。心の中にあるバケツの水が溢れ出してしまう前に…、エネルギー電池の充電が切れてしまう前に…話してみませんか。

まずは相談してみましょう。自分と向き合う時間は心のバランスを取り戻すためにとても大切です。予約制となっています。カウンセリングを希望する人は、担任または年次担当、保健室まで気軽に声をかけてください。

5・6月の健康診断について

- 5月 9日(月) 胸部レントゲン撮影(1年)
- 5月12日(木) 歯科検診③ 2年3.4組、1年3組
- 5月18日(水) 内科検診(1年)
- 5月19日(木) 歯科検診④ 2年2組、1年2.4組
- 5月31日(火) 尿検査(2回目) ※女子生徒で生理中の人は後日6/16(木)提出
- 6月 2日(木) 歯科検診⑤ 1年1.5.6組、内科検診(2年)
- 6月 8日(水) 耳鼻科検診(1年、2・3年希望者)
- 6月15日(水) 内科検診(3年)
- 6月22日(水) 貧血検査(2年女子)、眼科検診(1年、2・3年希望者)



【入手困難で必要な方には“生理用品”をお渡しします】

コロナ禍で経済的に困窮する人が急増したことを背景に、生理用品の購入が困難な状況に陥る「生理の貧困」の話題が各メディアで取り上げられ、全国で生理用品の無料配布や割引を行う自治体や民間企業が増えるなど、支援の輪が広がっています。

また、生理に関する問題は貧困だけの問題ではなく、家庭環境や自分の性について悩みを抱えている人が生理用品を購入しづらいことも現状です。

群馬県ではこのような様々な事情で生理用品を用意することが難しい人へ、生理用ナプキンを無償で提供する取り組みを行っています。

本校では、保健室の東・西側の女子トイレに設置しています。様々な事情で入手困難なときは活用してください。経済的理由や家庭環境で生理用品が購入しづらい場合、また、自身の心からだについて悩みや不安を抱えているときには、一人で悩まずにいつでも保健室に相談に来てくださいね♪

熱中症を予防しよう！～今から準備をしておくことが大切～



熱中症は正しく理解し行動することで予防できます

水分を摂るのは大切なことですが、あなたは「何を飲んで」水分補給していますか？

もしかしたら、その水分補給は間違っているかもしれません。熱中症対策のために必要なのは水分補給ですが、ただ水分を飲むだけでは熱中症の予防にはなりません。汗で放出された塩分を補い、水分をしっかり補給することが大切です。また、摂取するタイミングもポイント！活動前に補給してください。



緑茶など“カフェイン”を含む飲料は、利尿作用が高く塩分が含まれていないため、尿として水分を体外に排出し、体内の塩分濃度を薄めてしまいます。効率的に熱中症を予防するためには、登校前や運動前にコップ1杯のスポーツドリンクを摂取すること。激しい運動でなければ、麦茶や水でも大丈夫ですが、こまめに休息をとり、水分摂取をしましょう。

1年生は特に注意してください。中学校と大きく変わり、通学時間や運動量が増えることから、熱中症になるリスクがとても高いです。

あなたは大丈夫？“熱中症”チェック！

- ① 朝食を食べてない
- ② 風邪薬や胃腸薬などを服用している
- ③ 睡眠不足
- ④ 生理中の女子
- ⑤ 普段ほとんど運動しない
- ⑥ クーラーが苦手（体温の調節がうまくできない）
- ⑦ 発熱、下痢、倦怠感、頭痛などの症状がある



◆当てはまる項目が1個でもあると黄色信号。すでに熱中症予備軍といえます。2個以上当てはまっていたら赤信号。あなたは熱中症になる危険が高いです。

朝食を食べない人は要注意！

食事も大切な水分補給。人は朝昼晩の食事で、約1リットルの水分を摂っています。特に朝食を抜くと、睡眠中に失われた水分を十分に補給することができません。また、お菓子やパンだけで朝食をすませる人も水分が不足がちになります。スープや味噌汁などをプラスしたり、水分と一緒に梅干しや漬物などで塩分を補うことも効果的です。

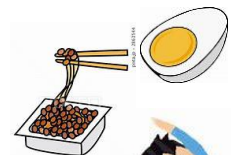


熱中症になりにくい体づくり～おすすめの食材と運動のやり方～

熱中症になりにくい体づくりのポイントは2つ。食事と運動です。

★熱中症になりにくい体づくりの方法① “食事”

熱中症予防に効果があるといわれているのはタンパク質。タンパク質の主成分のひとつでもあるアルブミンには、水分を血管に引き込むはたらきがあり、熱中症の原因である脱水を防ぐ効果があります。そこで、熱中症になりにくい体をつくるためには、タンパク質を豊富に含んだ料理がおすすめです。水分補給の面からも食事は朝昼晩、三食しっかり食べましょう。朝食で、魚・卵・納豆・味噌汁などを食べることは、熱中症予防にはおすすめメニューです。



★熱中症になりにくい体づくりの方法② “運動”

熱中症になりにくい体づくりのために、適度な運動を行って、汗をかきやすい体にしておくことがポイントです。また、暑さに慣れておくこともとても大切なので、普段から、お風呂で湯船につかり体の芯から温め、お風呂上がりには、うちわなど自然の風で汗を蒸発させて、気化熱で体温を下げるなどの習慣を継続することで効果があります。