



心とからだの総合的な健康を

日立北高保健通信

HOLOS

R6.05

5/12～5/18 看護週間 「さあ、看護の未来を、見つけに行こう。」

5/12が近代看護を築いたナイチンゲールの誕生日であることにちなんで制定された「看護の日」。ナイチンゲールは看護師の仕事の確立や適切な医療・衛生の管理をして、現代に通じる「看護」のあり方の基礎をつくりました。ナイチンゲールの著書である「看護覚え書」は本校図書室にあります。医療従事者、特に看護師を目指す人はぜひ在学中に1回は読んでみてくださいね。



5月の健康診断はこちら

1年生

5/27 (月) PM 女子内科検診
※髪の長い生徒は縛ってきてね

2年生

5/30 (木) AM 歯科検診
※念入りに歯磨きをしてこよう

全学年

5/2 (木) 身体測定
5/8、16、31 腎臓検診 (尿検査)

健康診断の結果を 自分でも確認しよう

みなさんが心も体も健康に明るく学校生活を送るために、自分の健康状態を知ることは大変重要です。健康診断実施後には、結果を皆さんに返却します。その結果をよく確認し、治療が必要であることが記載されているときは、夏休みまでに医療機関を受診しましょう。

保護者の皆様も、ご協力よろしくお願いいたします。



急な暑さに備えよう

5月に入ったばかりなのにもう暑さ対策？と思うかもしれません。でも5月から身体の準備をしておかないと、真夏の暑さにすぐにやられてしまいますよ。まずは汗をかく練習を。近年上手に汗をかけない人が増えています。汗は体内の熱を外に逃がす働きをします。次に汗をかいたらタオルで拭き取ること。そして水分補給をすること。毎日水筒などで飲み物を持参してくると良いですね。



脱ぎ着のしやすい服装で、
体感温度を調節しましょう



気温が高いときは
のどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で
紫外線をさけましょう

スクールカウンセリング の活用

日常生活、学習、進路、
人間関係、家族のことなど
1人では解決困難なこと…
生徒・保護者・教職員の
誰もが利用できます。

5月は 1日、9日、15日
6月は 3日、10日、19日

に公認心理師の資格を持った
カウンセラーが来校予定です。
完全予約制となっています。
興味のある人は保健室または
担任へお知らせください。

生活のヒントを
もらいに行きましょう！

保健室から



入学・進級後1ヶ月が経ちました。新年度は誰でも、環境の変化や人間関係による疲労・ストレスにさらされますが、皆さんは心身のバランスを保てていますか？

○身体症状

頭痛・腹痛・食欲不振・目眩など

○精神症状

無気力、イライラ、不安、焦りなど

これらの症状が出たときは、「たくさん頑張ったね」「少し立ち止まって休もうね」「自分のことも大事にしてね」というサイン。緊張で強張った身体を緩めましょう。湯船に浸かる、音楽を聴く、睡眠を多めにとる、なども効果的です。

まだまだ新生活は始まったばかり。忙しい中でもうまく時間のやりくりをして過ごそうね。



4月の保健室利用状況をお知らせします。休息を上手にとって、毎日を過ごそう！
怪我7件、病気25件、相談5件、その他0件 / 1年生5名、2年生16名、3年生16名

