



心とからだの総合的な健康を

日立北高保健通信

**HOLOS** R7.05

5 / 1 2 ~ 5 / 1 8 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。



5月の健康診断はこちら



健康診断の結果を  
自分でも確認しよう

1年生

5/22(木) 男子内科検診

2年生

5/1(木) 歯科検診

※念入りに歯磨きをしてこよう

全学年

5/2(金) 身体測定

5/14、23、30腎臓検診(尿検査)

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 7(水)、13(火)、26(月)  
6月は 2(月)、9(月)、30(月)  
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 4 件、病気 12 件、相談 7 件、その他 0 件 / 1 年生2 名、2 年生10 名、3 年生11 名

