

保健室だより

# ひだまり通信



大阪府立箕面高等学校 保健室 令和元年5月

みなさん、連休はいかがでしたか？この連休中に、「生活スタイルが崩れてしまった。」という人も多いのではないのでしょうか。

また、新学期が始まって約1カ月。新しいクラスや新しい環境等で、緊張の連続だった人もいでしょう。自分が思っているより、疲れがたまっているかもしれません…。睡眠を多めにとり、動きや気持ちをゆるめる時間を作りましょう。いろいろなことを『頑張るとき』と同じように、『ひと休みするとき』も大切にしてくださいね。

体や心のつかれはありませんか？

## 大切にしたいひと休み

たっぷり睡眠をとって

疲れをふきとばそう！



夜眠れず、学校でボーっとしている人いませんか？  
 季節の変わり目はなんとなく疲れやすいもの。  
 そんなとき、睡眠は疲労回復の特効薬です。  
 規則正しく睡眠をとるように心がけ、元気な毎日を過ごしましょう。

### よく眠るためには…？

- 1) 毎日、同じ時間に寝る
- 2) 寝る前のカフェイン摂取はやめる
- 3) 就寝2時間前に軽い運動をする
- 4) 就寝2時間前にぬるめのお風呂につかる



●気持ちよく目覚めるためには…？

晴れた朝はカーテンを全開にして日光を浴びましょう。軽くストレッチを行ったり、声を出してみたり、体を動かすことで脳も刺激を受けて、すっきり目が覚めます。

# ～今月の保健行事～

しっかり受けよう！ **健康診断**

### ◎ 検尿(二次)・・・5月14日(火)



検査対象者には、個別に連絡します。  
 対象となった人は、必ず提出してください。  
 ※業者回収のため、必ず1時間目終了までに保健室に持ってきてください。

### ◎ 心臓(二次)検診・・・5月15日(水)



※検診対象者には、個別に連絡します。

## 健康診断、受けた後も大事!!

健康診断は「受けた→終わり」ではありません。そのわけは…？

①学校の健康診断は『スクリーニング』といって、体の異常や病気の疑いがあるかどうかを“ふるい分ける”ためのものです。つまり、この結果だけでは確定せず、医療機関で診察や詳しい検査を受ける必要があります。



→「お知らせ」を受け取った人は、早めに受診を！



②学校の健康診断には『自分の“体の様子”や“健康”に関心をもつ』という目的もあります。異常や疾病の有無にかかわらず、日常生活で気をつけることをあらためて学び、知り、実行する機会にしてほしいと思います。

→勉強、運動、遊び、趣味…何をするにも“健康第一”！