

健やか

喜多方桐桜高校 保健だより

2025年5月7日発行 NO.2



新学期が始まり、1ヶ月が経ちましたが、みなさんの体調はいかがですか？地区大会が始まった部活もあり、だんだん疲れが出てくる頃かと思います。全国的には「百日咳」が流行していて、江理子先生からの情報によると、県内でも学級閉鎖になった学校があるとのこと！長引く“咳”の症状がある人は、医療機関に受診してください。

5月の保健行事等スケジュール

* 当日はなるべく休まないで検診・検査を受けましょう！

検査内容	日時	対象学年	場所	注意事項
内科検診	5月7日(水) 13:30~ 5月28日(水) 13:30	3-4・2-1 *4/30欠席者 3-3・3-2・3-1 *5/7の欠席者 ※1年生は6月11日(水)に実施します	保健室	<ul style="list-style-type: none"> 男子：Tシャツ1枚(無地) 女子：ワイシャツ1枚(下着は着用のまま) *髪の毛が長い場合は、結ぶといいですね！ 下は制服でOKです
歯科検診	5月13日(火) 9:30~ 5/16(金)~予備日 欠席者	全校生	保健室	◎事前に「 歯みがき・うがい 」を忘れないようにしてください
尿検査	5月27日(火)	全校生	クラスの回収トレイへ提出する	◎朝の SHR までに、必ず提出してください

~健康診断進行中~ 毎日の生活を見直すチャンスです！

▼**体重がすごく増えていた**
◎体重の増加は、身長伸びとのバランスが大事です。「BMI」でチェック！

アドバイス

*BMIが25以上なら生活の見直しが必要です

- 早食い
- どか喰い
- 運動不足
- 夜食
- 3食規則正しく
- よく噛んで
- 適度な運動などに思い当たれば改善しよう！



▼**体重がへっていた**

アドバイス

*BMIが18.5未満ならやせすぎかも。無理なダイエットはしていませんか？本当に効果的なダイエットは・・・!?

- 栄養を考える
- 3食規則正しく
- よく噛んで
- 適度な運動



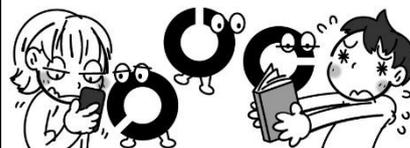
$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(Kg)}}{(\text{身長(m)} \times \text{身長(m)})}$$

▼**視力がおちていた**

アドバイス

*ふだんの生活に思い当たる原因は？

- 姿勢が悪い
- ほとんどスマホ中毒
- 眼鏡やコンタクトが合っていない
- ◎スマホの使いすぎも視力低下の原因になります。スマホの使用時間を見直そう!!!



熱中症に注意しよう!!!



* 暑さに慣れないこの時期は、特に“熱中症”のリスクが高くなります!

- ① こまめに水分を補給しよう!(少しずつこまめに補給するのが効果的です。)
- ② 睡眠をしっかりと取り、バランスの良い食事を心がけ、疲れをためないようにする。
- ② マスクを着用しているときは、熱がこもりやすく、喉の渇きを感じにくい場合もあるため、喉が渇かなくても水分補給が必要です!



心とからだはとっても親密

心の不調から、からだの不調が起こることもあれば、からだの不調が心の不調を招くこともあります。

心

- ・ あせり, 不安を感じる
- ・ 便秘, 下痢, 腹痛がある
- ・ めまいや頭痛がある
- ・ 胃痛, または食欲がない



- ・ ぐっすり眠れない
- ・ 気分が落ち込みがち
- ・ いつもイライラする
- ・ 集中できない

体

<スクールカウンセラー岡村滋子先生の来校日>

5月の日程は下記の通りです。
気になる人は保健室で受け付けていますので、気軽に声をかけてください。

【日 時】 9日(金)・16日(金)・
23日(金)・30日(金)
12:30~16:30

【対象者】 生徒・保護者・教職員
※ 授業の扱いは、公欠になります



検診が終了し、随時受診が必要な生徒に対しては、「治療勧告書」を配付していきます。

治療勧告書を配付された生徒は、早めに受診し、医師の指示を受けてください。

* 受診した際には、必ず「治療報告書」を保健室まで提出してください。

♥ 自分の気持ちを誰かに話したいけど話せない、そんな時はカウンセリングを受けてみてください。誰かに話を聞いてもらうことで、心がスッと軽くなることもありますよ ♥

