

健やか駒女

だより

No.2



令和6年 5月 2日 (木)
駒沢学園女子中学・高等学校
保健室

新年度が始まって1か月が経ちます。新しい学年、クラスには慣れてきましたか？

だんだん疲れが出始める頃です。頑張るのも大事ですが、息抜きするのも同じくらい大事です。自分のペースで無理せず1日1日を過ごしましょう。

困ったこと、気になることがある人は気軽に保健室に足を運んでくださいね。楽しい学校生活を送ることができるようにサポートします！

トピック1

健康診断が行われました！



保健委員長・副委員長が中1を誘導してくれました😊

4月24日(水)に健康診断が行われました。保健委員さんのお手伝いもあり、とても円滑に行うことができました。保健委員のみなさん、協力してくれた生徒の皆さん、ありがとうございました。

健診の結果、受診や検査が必要と判断された場合には「医療機関受診連絡票」が配布されますので、医療機関での受診をお願いします。

尿検査について・・・

生理や体調不良などの理由で、健康診断当日に尿検査を提出できなかった人は

5月14日(火) が尿検査提出日となります。

13時までに保健室への提出になりますので、忘れずに！

再検査となった生徒の皆さんも同日提出になります。

わからないことや気になることがある人は保健室に来てくださいね。

トピック2

5月30日はごみゼロの日

5月30日は「5(ご)」「3(み)」「0(ゼロ)」でごみゼロの日です。わたしたちはただ普通に生活をしているだけでも、たくさんのごみを出しています。環境を守るためにも、普段からごみを減らす工夫をしていきたいですね。

保健室では、青少年赤十字の活動であり、リサイクル・eco活動の一環として、アイシティ eco プロジェクトの“コンタクトの空ケース回収”を行っています

回収されたコンタクトケースは、障がい者自立・就労支援、日本アイバンク協会へ寄付、リサイクル製品として再利用されます。

各教室、保健室前それぞれに回収ボックスが置いてあります！
日頃コンタクトを使っている人はぜひ！協力をお願いします♪



詳しくはこちら→[アイシティ eco プロジェクト - コンタクトレンズのアイシティ \(eyecity.jp\)](https://eyecity.jp)

トピック3

あなたの「生活リズム」大丈夫？

適度にからだを動かしていますか？



生活習慣病の予防や筋力・からだの機能の維持のために大切です。



3度の食事はきちんと食べていますか？



脳にエネルギーを補給します。体のリズムを整え、やる気や集中につながります。

睡眠時間を十分とっていますか？



眠りは日中の疲れを癒し、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。

睡眠がたりないと・・・どうなる？

- いやな記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい



いつもなら気にならないような家族や友達の何気ない一言。でも今日はやけにイライラ。それは睡眠不足のせいかもしれません。

心とからだの疲れ、上手にとっていますか？



心身の疲労が溜まると、外傷・疾病(免疫系・自立神経系など)発生の原因となる場合があります。

心とからだの疲れのとり方を紹介！



複式呼吸をする



からだを動かす



のんびり過ごす時間をつくる



気持ちを書き出す



周りの人に相談する

保健室やほっとルームもあるよ。

トピック4

体育祭に向けて準備をしていこう！



熱中症に気をつけよう

急に熱くなってきたこの時期は要注意。この時期はまだ体が暑さに慣れていないため、熱中症の危険が高いのです。

熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



つめを切ろう

形

四角く、角が少し丸い
角を丸めることで皮ふに食い込みにくくなります。

長さ

爪と指の長さが同じ
深爪にならないように白い部分を少しだけ残します。



切るタイミング

1週間に1回を目安に
お風呂あがりがおすすめ。爪が水分を吸ってやわらかくなり、切りやすいです。



AEDの場所を確認しよう

駒女の中高には、AEDが3台設置されています。

- ①保健室前 ②職員室 ③講堂
場所を確認しておこう。



万が一の際には、迷わず取りに走れるよう心の準備をしておこう！