

北高 SMILE

第2号

令和6年5月発行
長崎北高校保健室

それ、**心**や**体**からの



SOSかも?

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

体のサイン



心のサイン



一つひとつはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いくつか当てはまったりする時は、心や体がSOSを出している証拠です。
のんびりする時間を取りましょう。

今月の北高SMILEは裏にも続きます！確認しよう！！

新学期が始まって1か月が経ちました。環境が変わって、新しい出会いにワクワクしたり、楽しんだりしたことがたくさんあったと思います。しかし、その一方で、緊張したり、ストレスや不安に感じたりしたこともあったはずです。

GW 中、リフレッシュはできましたか？しっかり休めた人も、部活動等で忙しかった人も、心と体の声を聞いてみてください。自分では気づかないうちに体はSOSを出しているかもしれません。

5月は中間考査もあり、テストが終わるといよいよ高総体も目前です。心と体のメンテナンスも行いながら、それぞれの目標が達成できるよう過ごしていきましょう。保健室からも応援しています。

気分を変えて リフレッシュ！

心や体からSOSが出ている時は、いつもと少し違うことをすると、気持ちが晴れるかもしれません。こんなことをしてみましょう。

好きなことをする

何かに夢中になることで、気分転換になります。



がんばりすぎない

新しいことがすぐにできないのは当たり前。「～できなくちゃ」「～しなくちゃ」と考えて焦らないようにしましょう。



体を動かす

運動をすると、心を安定させる働きを持ったセロトニンやエンドルフィンというホルモンが分泌されます。



感情を紙に書く

紙に書くと気持ちの整理ができて、心が軽くなります。客観的に状況を見ることもでき、効果的な対処法が見つかるかもしれません。



一人で抱えこまない

誰かに話すだけで気持ちが晴れることもあります。家族や友だちに話してみましょう。私も保健室で待っています。

高総体直前！がんばれ北高生！！

高総体が目の前に迫ってきましたね。3年生にとっては、最後の高総体。きっと気合い十分で毎日の部活動に励んでいることでしょう。練習に熱が入ると、ついつい自分の体調のことは後回しになりがちに。気温もぐんぐん上昇しています。きつい時にこそ、部員みんなで声を掛け合い、熱中症や怪我が起きないように注意しましょう



その状態で運動すると…

熱中症のキケンあり！

暑さに備えた体づくりをしよう

1 キケン！過度な運動

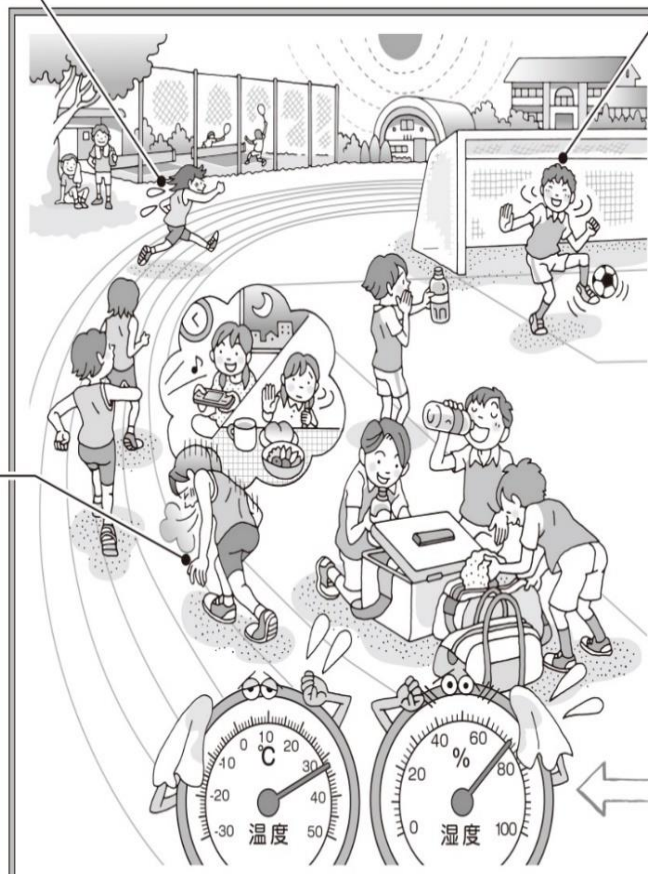
運動時の筋肉の熱産生量は、運動していないときの10～15倍です。体内の熱は、汗が蒸発するときと一緒に放出されますが、この動きが追いつかないくらい過度な運動になると、熱中症のリスクが高まります。

暑い日は過度な運動は禁物です。こまめに休憩しましょう。

2 キケン！体調不良

睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経（交感神経・副交感神経）がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。

睡眠と朝食で生活リズムを整えましょう。朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要です。



3 キケン！水分・塩分不足

運動中は、汗で急速に水分・塩分が失われていきます。激しい運動をする、1時間で2Lもの汗をかくこともあります。

運動する前から、水分・塩分を補給しましょう。運動中も、スポーツドリンクなどをすぐ近くに置いておき、必ず30分に1回は補給することが大切です。

熱中症は“湿度”にも注目！

湿度が高いと、汗が皮膚の表面から蒸発しにくく、体内の熱をうまく逃がせません。そのため、熱中症のリスクがより高まります。気温がすこし低い日でも油断せず、湿度もしっかりチェックしましょう。

学校（部活動含む）や通学中の怪我はスポーツ振興センターの申請を！

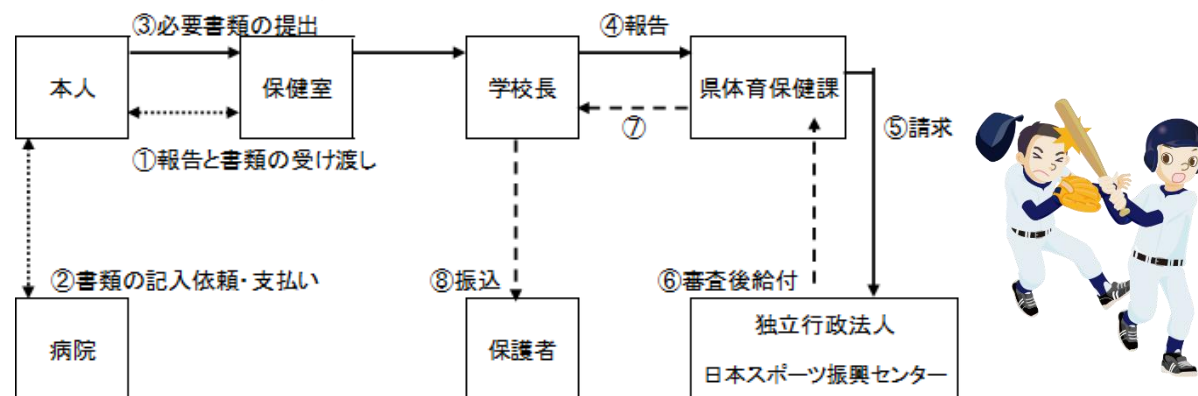
部活動中にけがをした！
そんな時は…

学校の管理下での活動中、怪我をした場合、独立行政法人日本スポーツ振興センターより医療費の給付を受けることができます。

しかし、これには生徒(保護者)の皆さんからの申請が必要です。

授業中、部活動のみならず、登下校時も給付の対象となりますので、怪我をして病院での治療を受けた場合は、保健室に必ず知らせてください。

★医療費請求の手続きの流れ★



★怪我をした日から2年を経過すると、時効になってしまい請求ができなくなってしまいます。

まだ請求していない怪我がある場合は、早めに保健室まで相談してください。

★自己負担(窓口で支払った金額)が15000円以上の災害が、給付の対象です。

★自治体によっては高校3年生までのこども医療費助成制度が始まっています。学校の管理下における災害で、日本スポーツ振興センターの災害給付制度を受ける場合は、医療費助成制度の助成対象にはなりませんのでご注意ください。ご不明な点は保健室までお尋ねください。

まだまだ続きます健康診断



健康診断の日程

5月の予定

健康診断も皆さんの協力により、折り返し地点を迎えました。いつもきちんと検診を受けてくれてありがとうございます。6月までは健康診断は続きます。実施要項など配布されるお知らせをよく読んで、健康診断に臨んでください。健康診断結果は大切な体からのメッセージ。受診が必要な生徒の皆さんは早めに受診をお願いしますね。

5月16日(木)：内科検診(1年生及び2年1・2・3組)
17日(金)：内科検診(2年4・5・6組及び3年生)
22日(水)：検尿2次(該当生徒のみ)
24日(金)：耳鼻科検診(1年生)

※詳細は掲示されるお知らせをよく確認しましょう。