

ほけんだより 6月

R6.6.7 南砺平高校保健室

中間考査が終わり、やっと一息ついてリラックスした毎日を過ごせているのではないのでしょうか。6月は検診や講演会など、保健に関する行事が沢山あります。みなさんが、自分の心と体の健康を考える良い機会になりそうですね。

片頭痛に注意!

梅雨に入ると増加する「頭痛」での来室。頭が痛い大変辛いですね。低気圧や高湿度が誘因となって、いわゆる片頭痛(片側のこめかみから目のあたりのズキンズキンした痛み)が生じます。

対策・規則正しい生活を送る



・ストレスをためない



・強い光や人ごみを避ける



薬を内服する注意点

薬の飲みすぎで起きる頭痛もあるよ

市販薬の服用は、1か月に10回まで!

日常生活に支障が出ている、また1か月に10回より多く薬を服用しているという人は、病院(脳神経外科や頭痛外来)への受診を勧めます。

6月の予定

- 13日(木) 耳鼻科検診(7限)
- 20日(木) 尿検査2次
スクールカウンセラー来校
- 21日(金) メンタルヘルス講演会(3,4限)



今年の夏も暑いですよ!熱中症対策を確認しよう

熱中症が心配になる季節になりました。部活動やマラソン大会の練習等で、少しずつ暑さには慣れてきたでしょうか?熱中症にならないために、できることから始めていきましょう。

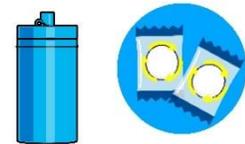
- ① 体を暑さに慣らす
- ② 体調を整える
- ③ 水分+塩分補給



入浴や軽い運動をして、無理のない範囲で汗をかこう。

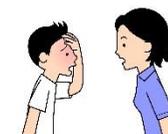


十分な睡眠と栄養がとれないと、体が暑さにすぐ負けてしまいます。



こまめに水分をとろう。たくさん汗をかく日は、塩分の補給も大切。

- ④ 気温と湿度を気にしよう
- ⑤ 具合が悪くなったら、すぐに対処!



湿度が高い日も、体に熱がこもりやすく熱中症になりやすいです。気温と湿度を確認し、事前にリスクを把握しよう。

少しでも「いつもと違う!」と不調を感じたら活動中止!周りの人に助けを求めよう。水分も摂取できない状態はとても危険です!すぐに医療機関へ。



リフレーミングしてみよう!



物事を見る枠組みを変えて、別の枠組みで見直すことを「リフレーミング」と言います。自分の短所と思っていたことも、リフレーミングを行えば長所と捉え直すこともできます。

1~3の言葉について、リフレーミングを行ったものを右の囲みの中に入れてみました。うまく見方を変えられなかったものがそれぞれ一つずつ含まれています。それはどれでしょう?(答え合わせは裏面で!)

- うるさい → 元気がいい おしゃべり 明るい 活発
- けち → 経済観念がある 慎重 ものを大切にする お金に細かい
- せっかち → 行動力がある すばやい 落ち着きがない 積極的

