

ほけんだより



愛知県立尾北高等学校 保健室

新年度が始まって1か月が過ぎました。緊張や環境の変化で疲れが出てくる頃です。

「なんとなくやる気が出ない」「朝起きるのがつらい」「気分が落ち込む」などのサインは、頑張り続けている心からのSOSかもしれません。

そのような時は、軽い運動や趣味で気分転換をはかったり、完璧を目指しすぎず、適度に休養をとったりしてください。困った時は、家族や友人、先生へ相談してください。月1回のペースでスクールカウンセラーの河合先生も来校します。相談を希望する人は担任の先生か保健室まで申し出てください。

そろそろ熱中症に注意です。

急に暑くなる日もある5月。まだ体が暑さに慣れていない時期なので、熱中症の心配があります。

私たちの体は、暑い時には汗によって体温調節しますが、初夏から梅雨の段階では、その機能がまだ十分に整っていないのです。

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。

活動の合間には、ときどき風通しのいい場所で休憩をして、水分をこまめに補給しましょう。

また、朝食をしっかりとる、十分な睡眠時間を確保する、などの基本的な生活習慣やリズムを意識することも大切です。

入浴で汗をかき、汗腺の機能を高めておくこともおすすめです。

本格的な夏に向けて、少しずつ体を暑さに慣らしていきましょう。



参考文献:東山書房「健康教室 2026 5月号」



紫外線にも注意です

WHO(世界保健機関)は「生涯に浴びる紫外線の半分以上を18歳までに浴びる」と発表しています。肌へのダメージを防ぐため、日焼け止めをつける、帽子を着用するなどしてケアしましょう。

スクールカウンセラー
河合 謙先生 の来校日

・5月13日(水) ・6月3日(水) ・7月1日(水)
・9月16日(水) ・10月7日(水) ・11月18日(水) ・12月2日(水)
・1月27日(水) ・2月17日(水) ・3月17日(水)

☆河合先生は本館2階の相談室にいらっしゃいます。

☆相談したい人は担任の先生か、保健室まで申し出てください。



5月の保健行事

12日(火) 検尿 4月の検尿を未提出の人、4月の検尿で再検査が必要な人

21日(木) 1年生内科検診(午前中)

22日(金) 身体計測・スポーツテスト

※眼鏡を持っている人は必ず持参してください。

28日(木) 3年生歯科検診(午前中)

全学年眼科検診(午後)

☆事前に教室掲示される実施要項をよく読み、準備をしてください。



生徒保健委員会を開催しました

生徒保健委員の任期は1年。主な活動内容は、保健室来室(体調不良やけが)の付き添い、身体測定の補助(器具の設置など)、球技大会・体育祭の救護、水質検査などです。

委員会で健康について興味があることは?と尋ねると・・・「睡眠」が1番多かったです。そこで、これからのほけんだよりでは「睡眠」に関することを取り上げていきたいと思います。

寝ないで勉強!は古い→ **「記憶を定着させるためには睡眠が必要」**

記憶の固定記憶はまず脳の海馬で形成され、その後、脳の別の場所に移動することで長期記憶として定着していく(=記憶の固定)と言われていて、起きていたときの神経活動が睡眠中にリピートされるらしいです。

つまり、睡眠には、日中に記憶したこと(学習や経験)を忘れないように、脳に定着させる役割があるということ。だから試験前に寝ないで勉強するよりも、睡眠をきちんと取る方がいいですよ。

