

保健だより 6月号

令和7年5月28日(水)
東大和南高校保健室

今年度初のほけんだよりです。あっという間に2か月が過ぎてしまいましたね。1年生にとっては初めての中間考査が終わり、来週はいよいよ合唱コンクールです。行事の中心となる2年生、一つひとつの行事が最後になっていく3年生、それぞれの合唱を楽しみにしています。のどのケアや感染症対策も忘れずに！みんな元気で本番を迎えましょう✨

保健室からのお知らせ

改めましてこんにちは。養護教諭の杉崎です。非常勤教諭の澤田先生と保健室にいます。困ったことがあればいつでも保健室にきてください*

①保健室チャネルをご活用ください

皆さん、チームスの利用には慣れてきましたでしょうか。全校ALLや各学年ALLに存在する保健室チャネルでは、保健室からの情報発信を定期的に行っています。通知をON設定にして、得られる情報を健康管理に役立ててもらえたら嬉しいです。

②校内での相談先について

- ・保健室
- ・スクールカウンセラー
…原則水曜日(守谷SC)と金曜日(小谷SC)
利用したい人は身近な先生に申し出てください*
- ・相談希望リクエストフォーム
…誰かに話を聞いてもらいたいけど直接相談に行くのはハードルが高いと悩んでいる人は下部QRコードからぜひ！
- ・コンディショニングレポート
…年3回ほど、心身の健康チェックのために実施します
ここでも相談希望の有無をこたえられます！

相談希望リクエストフォームはこちらから⇒



学校医・学校薬剤師の先生方



氏名	所属機関名
〔内科〕 今井 俊夫 先生	(今井医院)
〔眼科〕 高山 圭 先生	(桜街道 たかやま眼科)
〔耳鼻科〕 平塚 英雄 先生	(平塚 耳鼻咽喉科医院)
〔歯科〕 山崎智浩 先生	(かしの木 歯科医院)
〔薬剤師〕 齊藤真美 先生	(/)



健康診断のご協力ありがとうございました。まだ残っている検診がありますので、引き続きよろしくお願いいたします。結果返却は眼科検診終了後の6月末を予定しています。

もしかして『気象病』!?

特に原因が思い当たらないのに、体がだるい、肩が凝る、めまいや頭痛がする…という悩みはありませんか？

それは、もしかすると「気象病」かもしれません。「気象病」とは正式な病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。



特に、梅雨などの季節の変わり目には、「気象病」が起きやすいと言われています。以下に気をつけて、この時季を乗り越えましょう。

起床時に朝日を浴びる



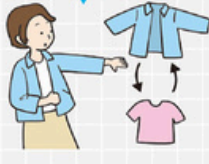
朝食をとる



栄養バランスの良い食事を心がける



扇風機や冷感タオル、衣服などで体温調整をする



散歩やストレッチなどをする



好きな音楽や香りなどでリラックスする



湯船に浸かって体を温める



梅雨時の体調不良に注意しよう



頭痛
体のだるさ
食欲不振
気分の落ち込み
など

自律神経の乱れが原因のひとつです。

睡眠、食事、運動などの生活習慣を見直して自律神経のバランスを整えましょう。

本格的な夏が来る前に、暑熱順化に努めましょう

- ・軽い運動をして汗をかく
- ・汗をかくまで湯船につかる
- ・汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する

1～2週間続けるとからだ暑さに慣れてきます

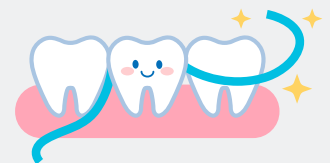
6月4日～10日は歯の健康習慣



利き手側

歯並びが悪いところ

前歯の裏



これらは磨きにくい部分なので、意識して磨くようにしましょう。また、歯ブラシが届かない歯の間はフロスなどを使用してキレイを保ちましょう。^^

CHECK IT OUT

AEDは...

- ☐ 体育教官室前
- ☐ 職員玄関

担架は...

- ☐ 体育教官室前
- ☐ 保健室前廊下奥
- ☐ 2・4階ラウンジ
- ☐ 武道場1階

車いすは...

- ☐ 体育教官室前
- ☐ 保健室前
- ☐ 図書館前

もしも

のために、知っておきたいAED

AEDを知っていますか？ AEDは、心臓がけいれんし血液を流すポンプ機能を失った状態（心室細動）になったとき、心臓に電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。現在、病院や診療所はもちろん、駅やスポーツクラブ、学校、公共施設などに設置されています。

AEDは、操作方法を音声でガイドしてくれるため、誰でも簡単に使用することができます。AEDは、もしものときの強い味方です。まずは、身近なAEDの設置場所を確認しておきましょう。

