



名古屋市立中央高校
昼間定時制 保健室
2024. 5

5月のさわやかな風が頬をなでる気持ちの良い季節となりましたね。あわただしい4月が過ぎ、日々の疲れがたまっていますか？ 昼間に活動した後は、休憩したり、のんびりお風呂に入ったりと心と身体をほぐしてあげましょう。



5月17日(金)さわやかアウトドア 体調を整えて楽しもう♪

さわやかアウトドアでは観光バスに乗り、みんなで出かけます。5月は熱中症に注意が必要な時期。まだ暑さに慣れておらず、熱中症になりやすいのです。体調を整えて、行きましょう。

1枚羽織れる服を用意



寒暖差の激しい時期。あると安心。

屋外では帽子をかぶろう



日差しが強くなる時期です。

こまめに水分を摂ろう



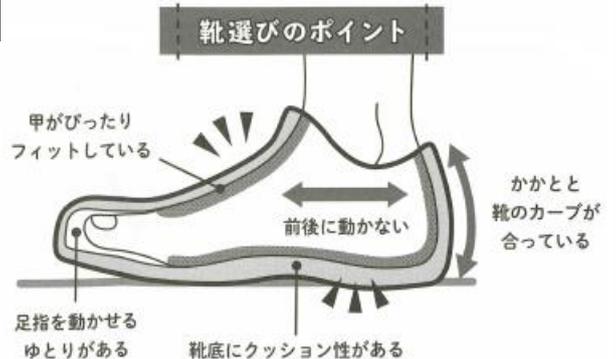
熱中症予防には喉が渇く前に飲むことが大切。

必要な薬は持っていく



薬は体質によって合わないこともあるため、人からはもらわない。

はき慣れた靴をはこう



バス酔いを防ぐために

前日は早めに寝よう



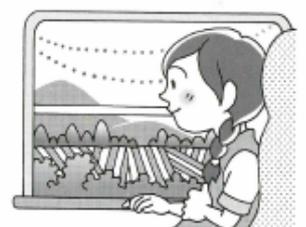
締め付けない服で



食べ過ぎない



遠くの景色を見よう



心と身体をリフレッシュ!

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。



新学期が始まって1ヶ月。がんばりすぎて疲れてしまうことも。そんな時はのんびりする時間を作って、心と身体をいたわってあげましょう。



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。



5月30日は ごみゼロの日



令和4年の日本のゴミ排出量は4034万トン、1人当たり1日880gのゴミを出している計算になります。本校ではゴミの持ち帰りをお願いしています。缶とペットボトルは残りの水分を処分してから指定のゴミ箱に入れて下さい。ゴミを削減するためのキーワードは「3R」。3Rを実行し、美しい環境を作っていきたいですね。

3R

Reduce リデュース

ゴミの発生を減らすこと。



- 例 マイバッグを持って買い物に行く、長く使える製品を買う

Recycle リサイクル

ゴミを資源として回収し、再利用すること。



- 例 ビン、缶、ペットボトルなどきちんと分別する

Reuse リユース

使わなくなったものを再利用すること。



- 例 着なくなった服を寄付する、読まなくなった本を古本屋に持っていく

健康診断 まだまだ 続きます

保健室からの連絡：健康診断の

前回欠席者は次の日に受けましょう。

- ★ 内科検診 5月15日(水) 12:40~13:25
- ★ 歯科検診 5月23日(木) 12:40~13:25
- ★ 腎臓病・糖尿病検診(尿検査) 5月15日(水) PHの時間に提出

受診のお勧めをもらった人は

医療機関で診てもらい、受診の結果を保健室へ提出してください。