

保健だより 4月号

茨城県立境高等学校

1年生のみなさんご入学おめでとうございます。2・3年生のみなさん進級おめでとうございます。今年度から境高校に異動しました中井裕子です。みなさんが安心して学校生活を送れるようサポートしたいと思っています。体調が悪いときやケガをしたときはもちろんですが、何か相談したいことがあるときにも来室してくださいね。

健康診断が始まります からだの成長や健康状態を知るために実施します。

〈今年度の健康診断の日程〉

内科検診	4/15 ・ 4/22	12時30分～ 中村 Dr	3年生
	5/25 ・ 6/15	13時00分～ 秋谷 Dr	2年生
	5/13 ・ 6/10	13時00分～ 小嶋 Dr	1年生
歯科検診	5/14 ・ 5/21	8時45分～ 鈴木 Dr	全
体位測定	4/30	5時間目・6時間目	全
心臓・結核検診	4/27	8時40分～	1年生
尿検査	5/27 ・ 6/11、24	朝・回収	全

学校医紹介

1年生担当 小嶋靖子先生 小島医院の先生です。

2年生担当 秋谷典裕先生 優心会クリニックの先生です。

3年生担当 中村修先生 中村医院の先生です。

歯科担当 鈴木哲之先生 親和歯科の先生です。

学校薬剤師 藤本稔先生 藤屋薬局の先生です。漢方薬ご専門です。学校の環境衛生検査（教室の明るさや空気の汚れなど）をさせていただきます。

健康診断はできるだけ欠席しないようにしましょう。部活の大会等で欠席する場合には、他の学年の検診日に受診してください。

内科検診を受診する際に配慮してほしいことがある人は、遠慮なく担任の先生または保健室に申し出てください。

体位測定で身長を測定する際に、ポニーテールやおだんごなどの髪型では正確に測定できません。測定しやすい髪型にしてください。

緊張をほぐすには

4月は「はじめまして」の多い時季です。新しい環境で知り合っ間もない人に挨拶したり、会話したりするのが苦手で緊張してしまう…という人も多いかもしれません。そんなときは、こんな方法で緊張をほぐしましょう。

- 体を動かす（ストレッチやウォーキングなど軽めの運動もおすすめ）
- 温かい物を飲む
- 早めに休む
- 笑顔の練習をする
- 深呼吸をする

また、緊張するのは、自分だけではないと思うことも大切です。周りの人も同じ不安をもっているかも!? 焦ることはありません。自分なりの方法で、ゆっくり心と体の緊張をゆるめましょう。



イラッとしたときは…

イラッとしたとき、心が落ち着く方法を知っておくと便利です。まず、思い出したいのが「怒りの6秒ルール」。心の中で「1、2、3…」と6まで数えると、不思議なことに、腹だたい気持ちさが波のように引くそうです。そのほか、深呼吸する、空（天井）を見上げるなど、気を紛らわせてみるのもおすすめ。それらの方法でいったん心を落ち着かせたら、相手に何をどう伝えたらよいか、冷静に考えられるはず。ぜひ試してみてください。

シリーズ

知っとこマイデータ

わたしの平熱は _____ °Cです。

元気な日の朝に測っておこう。体調管理の基本です。

AEDは _____ にあります

おぼえておいてください

花言葉は「元気いっぱい」

菜の花が咲いているのを目にすることがあります。春の訪れを感じますね。菜の花の花言葉には、「元気いっぱい」「快活」「活発」「明るさ」などがあります。今年度も、みなさんには元気いっぱいでも明るく過ごしてほしいと思います。元気で健康に過ごすためには、しっかりすいみんをとったり朝ごはんを食べたりすることが欠かせませんね。毎日の規則正しい生活リズムが大切です。