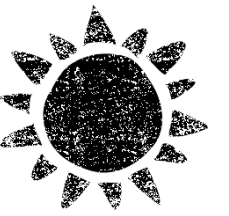


# ほげんだより

大阪府立堺上高等学校 保健室【令和8年5月発行】

教室掲示



新しいクラスでの学校生活が始まってから1ヶ月が過ぎました。  
ゴールデンウィークは、ゆっくりと身体や心を休めることができましたか？  
身体や心に力が入りすぎていると、溜まっていくストレスに気づけないことがあります。  
話す、歌う、笑う、泣くなど…自分に合った方法でこまめに発散していきましょう😊

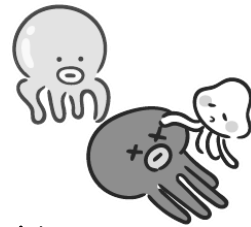
## 上高には 保健室を利用するときのルールがあります



① 保健室に来るときは、  
『保健室入室連絡票』を授業担当の先生や  
学年職員室で書いてもらってから保健室に  
来てください。

※持っていない場合、学年職員室に  
取りに行ってもらいます。  
※休憩時間中でも必要です。

② 教室に帰るときに、  
『保健室入室連絡票』を渡します。  
授業中の場合は授業担当の先生へ渡してください。  
その他の場合は担任の先生に渡してください。



## 熱中症予防3か条

### 「水分補給」

水分をこまめにとろう



### 「睡眠」

ぐっすり眠れる環境を整えよう



### 「体調管理」

体調を整え丈夫な体を作ろう



## そろそろはじめましょう 熱中症対策

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、  
暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。  
暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

そんなに暑くないし…  
汗かいてないから…

とって食事ぬきや水分をとらないでいると脱水症状が！！  
【脱水症状】めまい・ふらつき・頭痛・吐き気・意識障害など

## 体内の水分量を調節することが大切

発熱・発汗  
下痢・嘔吐など

身体の外へ

飲み物  
食事

身体の中へ

熱中症かも！？  
と思ったら…

こんなときは救急車！！

- 自分で水が飲めない
- 受け答えがおかしい



悪化すると命にかかわることも…  
すぐに対処しましょう

助け合えるように準備しておきましょう

！かくれ脱水に注意！



脱水になりかけている？！  
簡単チェックを2つ紹介します  
体育後や部活動中にやってみて  
脱水症状がでる前に対処できるように

- ① 手の甲の皮膚をつまんでみる  
→3秒以内に元に戻らない場合はX
- ② 親指の爪の先を押してみる  
→元の赤みに戻るのが遅い場合はX

新しい学年での学校生活には慣れてきましたか？  
環境の変化は、緊張や不安からのストレスで身体も心も疲れさせてしまいます…

## ストレスを減らすには… まずは自分を知ることから始めよう

「自分をよく見せたい」や「自分の感情を抑えよう」と思うことがストレスになるので…

⇒ 自分の素直な感情を書き出してみる

ひとりで抱え込んでしまうと同じところをぐるぐる考えてしまうよ。選択肢を増やすためにも…

⇒ 誰でも良いので相談してみる

逆効果になるストレス解消法はしない！

たくさん食べる・朝までオールで〇〇などは身体の負担に…

大人になったときに喫煙や飲酒もストレス解消法にはしない。



とにかく寝る（体の中から整えよう）

親しい人と話す（いっぱい笑うことで心が安らぐ）

甘いものを食べる（食べ過ぎに注意）

歌う、お風呂にゆっくりつかる、などなど…

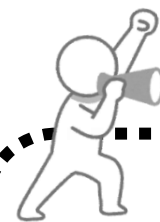
## 自分なりのストレス解消法を見つけよう！！

モヤモヤ・イライラするけど、自分のストレスってなんだろう？  
自分に合ったストレス解消法がわからないという人はぜひご活用ください。

### スクールカウンセリング

臨床心理士の久保先生が月に1回のペースで来校されています。  
カウンセリング希望者は、先生を通すか直接保健室までご相談ください。  
対象は生徒・保護者・教職員となっております。

5月は5/15(金)、6月は6/5(金)です。



## ＜ まだまだ続くよ、健康診断！！ ＞

— 5月の検診予定 —

5/7(木)・8(金) 尿検査【全学年】

5/7(木) 内科検診【3年生】

5/15(金) 身体測定未受検者検診

5/27(水) 歯科未受検者検診

5/28(木) 尿検査2次【1次未提出者・2次対象者】

自分の学年・クラスを  
確認しておきましょう！

※検診がある日は休まないようにしてください※



## 病院受診が必要な生徒へ 処置報告書を配付します



学校の健康診断は「スクリーニング」といって、体の異常や病気の疑いがあるかどうかを“ふるい分ける”ためのものです。処置報告書を受け取った生徒は、医療機関で診察や検査を受ける必要があります。その結果「異常なし」と診断される場合もありますが、受診していただきますようご協力よろしくお願いいたします。

## 健康診断結果から…今できることってなんだろう??

### 視力検査

スマホやタブレット、ゲーム機など目から近距離で長時間作業することが視力低下に関わっているといわれています。  
遠くをみるときに目の筋肉がリラックスするので、近距離での作業の合間に遠くを眺める時間を作ると良いですね◎

### 聴力検査

大きな音で音楽を聴いていませんか？ヘッドホンやイヤホンで大音量の音楽を聴き続けると難聴が起こることがあります。周りの音が聞こえるくらいの適切な音量で♪

### 体重

10代のみなさんの身体は見た目では「育ち切った！」と思っても、身体の中は成長途中です。【やせ】でも【肥満】でも身体に大きな負担がかかっています。後悔しないように健康的な体重をキープしていきましょうね。

