

5月

保健だより

福島県立湖南高等学校

保健室

平成28年5月発行

やっとさわやかな季節になりました。新緑が清々しく、何事も頑張れそうな気分になれますね。もうすぐ、定期考査、そして楽しい遠足&バーベキュー。体調を整えないと、実力発揮も楽しく参加もできませんよ。万全の状態で臨めるようにしっかり自己管理しましょう。

受けた後も大事！

健康診断は「受けて終わり」ではありません。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。「異常なし」以外は、この結果だけでは確定せず、医療機関で診察や検査を受ける必要があります。

『受診のおすすめ』を受け取った人は、早めに受診し、治療や生活改善など適切な管理をしましょう。

勉強、運動、遊び、趣味、何をするにも“健康第一”です。



“ありがとう”

誰でも「ありがとう」と言われたら、うれしい気持ちになるものです。

ささいなことでも「ありがとう」と言い、相手に感謝を伝えることで、お互いに気分良く過ごすことができます。

家族、友人、クラスメートなど身近な人にこそ「ありがとう」を言葉と表情で伝えていきましょう。

感謝の気持ちは心の中で思っているだけでは伝わりませんよ。

あいてを見て
はっきりと
えがおで

とどく声で

うれしい気持ちを伝えよう



ひと休み

新年度がスタートして、およそ1ヶ月。少し慣れて落ち着いてきたところですね。

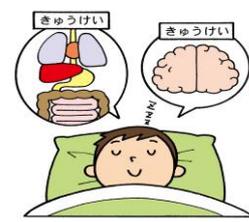
そして、ふと気づくと

「何だか体が重い」

「ちょっと落ち込みぎみ」、

そんなことはないですか。

生活の中で、新しいこと、変わったことがあり、少し過ぎたこの時期は、体も心も疲れやすいもの



です。睡眠を多くとったり、好きなことをしたり、動きや気持ちをゆるめる時間をつくりましょう。

いろいろなことを『がんばる』と同じように、『ひと休み』も大切です。

アイシングが大事！

運動部の生徒が、週明けに、土日のケガで来室することがよくあります。聞くと、「何もしてない」ということが多いようです。スポーツでよく起こるケガの大半は、じん帯や筋肉が傷つけられたものです。ケガの状況を悪化させないためには、すぐに『アイシング=冷やすこと』が大事です。筋肉や関節を冷やすために効果的なのが氷で冷やすこと。練習や大会には、氷を準備しましょう。これからの季節は熱中症の対応にも氷が活躍します。運動部のみなさん、『氷』を忘れずに！！

