



越谷南高校保健室
2024.5.8発行

新年度がはじまりひと月が経ちました。連休も明けて、新しい生活に慣れてきたとともに疲れが出てくる頃ではないでしょうか。

がんばりやさんの越南生は、新しい生活に慣れようと頑張りすぎてはいませんか？すべてのことに真面目に一生懸命取り組むことはとても素敵なことですが、緩急をつけてうまくやりくりすることも生きていくうえで大切なことです。

自分の身体と心の状態を意識を向け、リフレッシュしながら今月もいいひと月にしましょう。

学校ホームページ内に 【保健室より】のページができました

【保健室より】のページでできること(詳細は5月1日配布のお手紙をご覧ください)

□ ほけんだよりの閲覧

□ 保健関係書式のダウンロード

感染症で学校をお休みした際に提出する「出席停止届」と、けがをして医療費を請求する際に提出する「スポーツ振興センター関係の書式」がダウンロードできます。今後は、原則ホームページからダウンロードして必要事項を記入し、学校に提出してください。

5月の健康診断予定

やむを得ない事情を除き、遅刻や欠席をせず、すべて受けられるようにしてください。

日にち	時間	検診項目	対象	備考
1日(水)	1~4限	胸部X線検査	1年生全クラス	終了
	13:00~	内科検診	3年2369組 +前回欠席者	終了
8日(水)	13:00~	内科検診	1年生全クラス +前回欠席者	服装:半袖体育着(詳細は教室掲示を確認)
9日(木)	1~3限	内科検診	2年生全クラス +前回欠席者	
16日(木) 17日(金)	1限までに提出	尿検査一次	全校生徒	
31日(金)	1限までに提出	尿検査二次	二次対象者 一次未提出者	

容器の配付日は、一次は前日、二次は前々日を予定しています。公欠等で配布日に受け取れないことが事前にわかっている場合は、先に渡しますので、保健室までお知らせください。

※尿検査は学校で検査ができなかった場合、自費で医療機関へ行き検査を受けるようお願いしています。



検診が終了した項目から、順次所見のあった生徒へお知らせを配付しています。お知らせを受け取った人は、早めに医療機関を受診しましょう。受診が済んだら報告書を記入して保健室に提出してください。

“不安”ってどういうことだろう？



“不安”な気持ちになることは誰にでもあるはず。
具体的には、まだ起こっていない未来について
「〇〇になったらどうしよう…嫌だなあ…」と感じる状態のことです。

人間の心はストレスを受けると、逃げるか戦うかを選ぶため、不安になる仕組みになっています。ごく自然な反応ですが、ずっと不安なままだと、身体にも影響が出てくる可能性があります。

でも実は、不安の裏には「こうなりたい」という前向きな気持ちが隠れています。たとえばテスト前に不安になる人は、「良い点がとりたい」と思っているのではないのでしょうか。その前向きな気持ちにしたがって勉強をするのも、不安な気持ちを和らげる一つの手かもしれません。

不安にかられて一人ではどうにもならなくなるときもあります。その時は、保健室やカウンセリングをぜひ上手に利用してください。不安などを言語化して表現することは、ストレスを和らげる効果があるという研究結果もあるんですよ。

感情のラベリング



これからの季節を安全に過ごそう

これからの季節は、熱中症や落雷事故や水難事故などが増える季節になります。今年になってすでに、九州の高校で落雷事故が起こったり、水難事故で亡くなった方も出ています。「自分は大丈夫」と思わずに、行動しましょう。

雷から身を
守ろう！

雷鳴が聞こえたり、雷雲が近づく様子があるときは、すぐに安全な場所（建物や車の中など）へ避難してください。逃げられる場所がないときは、高いものから離れてしゃがみ両手で耳をふさぎましょう。

5月31日は「世界禁煙デー」



2024年の世界禁煙デーのテーマは
「Protecting children from tobacco in dusty interference
(タバコ産業の干渉から子どもたちを守る)！」
(和訳：日本WHO)

世界禁煙デーは、世界保健機関(WHO)が「タバコを吸わないことが一般的な社会習慣となること」を目的とし、1989年から毎年5月31日を世界禁煙デーとしています。

日本は、望まない受動喫煙の防止を目的とする2018年に改正健康法が成立しました。この改正法により、学校・病院などは2019年7月から原則敷地内禁煙(屋内全面禁煙)が義務づけられました。

2024年4月 イギリスの下院は2009年1月1日以降に生まれた人が生涯にわたってタバコ製品を買えなくする法案を可決しました。ヴィクトリア・アトキンス保健相は、外科医だった頃に喫煙によって、中毒になった悲劇を診た。喫煙は選択ではない、と語ったそうです。

これから大人になる君たちは、タバコ産業の干渉を受けることなく、自分と周りの人の健康を選択しましょう！

日本ではタバコ関連で亡くなった方は、年間12~13万人と推定されています。多くの癌を引き起こす原因ともなっている喫煙は、受動喫煙も含めて吸わないようにしましょう！

