

保健だより 10月



R4. 10. 3
宮城野高校保健室

『後期スタート！！です。』

10月になり、季節が移り変わっていくのを感じます。皆さんの服装も秋らしい色合いが増え、ファッションで季節を感じられるのも宮城野高校の特色ですね。1年の後半戦である後期は、それぞれの目標に向かって忙しい時期になります。コロナウイルス感染症対策の継続に加え、今後はインフルエンザの流行も心配されます。体調面で気になる事がある人は、早めに受診しましょう。



10月10日は



ヒトが外界から得る全情報の約 80%を目が担っている
そうです。

大切な『目』を大事にしていますか？



視力検査でC・D(0.6以下)の人に受診勧告書を配付しています。
受診が済んだ人は、受診報告書を提出してください。

＜春の視力検査で

(C・D)だった人＞

1年次 103人

2年次 81人

3年次 65人



＜受診済み・再検済みの人＞

87人

受診率はまだ
35%(9/30現在)。
早めの受診を！

『涙はストレスも洗い流す・・・』

泣いた後、スッキリして心が軽くなったことはありませんか？

これには理由があります。泣きたい時は思いっきり泣いて、つらい気持ちごと洗い流してしまいましょう。

リラックスモードへスイッチ

感情が高まっている時、体は「興奮モード」。心臓はドキドキ、呼吸も速くなり、刺激された涙腺から涙が……。この涙には、体を「リラックスモード」に切り替え、落ち着かせてくれるスイッチの役割があります。



ストレスを体の外へ

これは、ストレスを感じた時に分泌されるコルチゾールというホルモンが、涙に含まれているためです。涙はストレスも一緒に、体の外に出してくれるのですね。



薬の役目はからだの自然治癒力を
助けることです！

『薬を他人に譲ってはいけません』

頭痛がして、友達からもらった薬を飲んで保健室に来た・・・
という人がいました。症状が似ていても、体質に合わない場
合もあります。安易に他の人にあげたり、もらった薬を服用
したりすることはやめましょう。



薬に頼りすぎない生活を！

お腹がくだったら下痢止め、風邪をひいたら風邪薬。その他にも塗り薬、貼り薬・・・
と、現代の私たちの生活は、さまざまな薬と切っても切れない関係にあります。ただ、そ
の手軽さ・便利さに頼るあまり「具合が悪くても薬を飲めば治る」「サプリを飲めばいい」
などと考えてはいないでしょうか？

病気やケガを治す、体の本来のチカラを発揮するためには、
十分な休養（睡眠）や栄養バランスのとれた食事をはじめ、よい生活
習慣の継続が欠かせません。薬はあくまでも私たちの心身の健康を「サポート」するた
めのもの。頼りすぎたり過信したりすることなく、上手につき合っていきたいですね。



— * —

『環境美化ボラ活動中！』



今年度の環境美化ボラは、
1年次4人・2年次3人の計7人。
手指消毒薬の補充や掃除用具
の点検など、校内美化のため
に自主的に活動しています。



現在、月2回程度活動中。興味のある人、
是非一緒に活動しませんか！

— * —

カウンセリング10・11月の予定

10/4 (火) 11 (火) 18 (火) 25 (火)
11/8 (火) 15 (火) 22 (火)

*時間帯は、1～5時間目です。

予約状況は保健室前の廊下に掲示してあります。申し込みは、担任または保健室まで。

