

# ほけんだより



津久井高校 保健室

## 疲れが出やすい時期です

4月は新しい環境になり、気を遣う場面が多かったと思います。

その影響で、心も体も疲れが出やすいです。しっかり休めるときは休んで、元気に登校してきてください。

### 自然の「癒やし」に触れてみて

5月4日はみどりの日。自然や緑にはさまざまな癒やし効果があります。

**目**からの癒やし

「緑色」は目にいちばんやさしい色。ストレスを和らげる効果も。

**耳**からの癒やし

小川のせせらぎや木の葉が風にそよぐ音。音の「ゆらぎ」にリラックス効果が。

**鼻**からの癒やし

森の香りには「フィトンチッド」という癒やし成分が。胸いっぱい吸い込んでみましょう。

部屋にこもりがちなあなた。たまには自然の「癒やし」に触れてみては。

### 5月病になっていませんか？

新しい環境や友だちに緊張 → 連休で気持ちが緩む → 連休明けに体調不良…

こんなことをしてみましょう

- 何も考えない時間を作る
- ぐっすり眠る
- 信頼できる人に相談する
- 好きなことをする

### 一人で「悩まないで」

毎週木曜日に SC (スクールカウンセラー)・SSW (スクールソーシャルワーカー) の先生がいらっやっています。予約の受付は担任か保健室にお願いします。

### 暑さ対策 注意報

通気性のよい服や下着で調節

帽子で直射日光を避ける

タオルで汗を拭く

こまめな水分補給

疲れたら休む

日差しがきつ、暑い日が多くなってきました。しっかり対策をして、熱中症を予防しましょう。

### 「災害給付金」って知っていますか？

学校で怪我をして医療機関を受診し、1500円以上のお金がかかった時は災害給付金が支給されます。(登下校中の怪我也含みます。)

ただし、許可のない自転車・バイクでの登下校での怪我は給付がされません。

詳しくは保健室か担任へ聞いてください。

### 健康診断の日程

9日(火)	尿検査二次(一次で異常があった生徒・未提出者)
11日(木)	結核胸部レントゲン検査(1年生)
18日(木)	耳鼻科検診(1年生)
30日(火)	尿検査三次(二次で異常があった生徒・未提出者)

### 尿検査ラストチャンス!!

女子は生理中であっても提出しましょう。