

のまけんだより 5月

令和3年5月6日 大阪府立東住吉総合高等学校

新学期が始まって1カ月が経ちました。だいぶ慣れてきましたか？

環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが、ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。自分に合ったストレス解消法を見つけて、ストレスと上手に付き合えるといいですね。



◆5月の保健行事と連絡◆

10～14日(金) 安全点検週間

12日(水) 歯科欠席者検診

18日(火) 検尿2次検査

※検尿1次で提出できなかった人は必ず提出してください。

27日(木) 救急救命講習会

31日(月) 心臓2次検査

※安全点検週間では、環境保健委員が、先生と一緒に別の学年の清掃区域の安全点検を行います。

◆◆5月30日はゴ・ミ・ゼ・ロの日です!!◆◆

清掃はきちんとできていますか？ ゴミの分別はきちんとできていますか？

- ① 燃えるゴミは、ビニール袋に入れて工場前の緑のコンテナに入れてください。
- ② 缶・ペットボトルは、ビニール袋に入れて、食堂自動販売機前のオレンジのコンテナに入れてください。
- ③ 古紙は、年次職員室の専用ボックスに入れてください。
- ④ 段ボールは、校門横の守衛室内に紐でくくって置いてください。

◆教室の掃除の時、ドアの取手・スイッチをアルコールで消毒しましょう。

(アルコールをティッシュなどに含ませて拭きましょう)

毎日の健康管理できていますか？

◆◆新型コロナウイルス感染症感染予防対策の再確認◆◆

- ① 朝から体調が悪いときは、無理して学校に来ないようにしましょう。
- ② 毎朝、体温を測り、いつもと違うしんどさがないか確認しましょう。
- ③ マスクを着用してください。

運動時や熱中症の症状がある場合は十分な身体的距離をとってはせずともかまいません。

- ④ 換気をしましょう！

なるべく対角線上の窓やドアを常時開けておこう。

- ⑤ 手洗い・消毒をこまめにしましょう。



- ⑥ 食事の時、向かい合って座らず、会話も控えましょう。

食事後には必ずマスクを着用しましょう。食堂使用時も同様です。

5月31日

世界禁煙デー



どっちを選ぶ？

タバコでストレス解消



趣味でストレス解消

すべてタバコで失うものです

タバコを吸うことで失うものはなんでしょうか？ どれもみなさんにとって大切なものばかりです。

運動能力

タバコの中の一酸化炭素は全身に酸素を行き渡らせる力を低下させます。酸欠状態では息が切れやすく、部活でも力を発揮できません。



集中力・考える力

体で一番酸素を使う場所は脳。酸素不足だとうまく働かず、成績にも悪い影響が！

肌のツヤ

肌の老化を防いでハリを保ってくれるビタミンC。タバコを1本吸うと、なんとレモン半分も失われてしまいます。

白くて健康な歯

タバコに含まれるタールで白い歯も茶色に。そのうえ汚れも付きやすくなり、歯周病のリスクも高まります。

はじめは「1本だけ」でも後悔することになるかも…



5月病 って何？

新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心にいろいろな不調が出てくることです。正式な病名ではありません。



体

- ・なんとなくだるい
- ・食欲がない
- ・頭が痛い など

心

- ・不安やあせりを感じる
- ・やる気が出ない
- ・イライラする など

十分な睡眠や休息をとるように心がけ、自分にあったストレス解消法を見つけましょう。悩みや相談がある人は、保健室にお話しに来てくださいね。



慣れてきたころ 気をつけたいことは

ケガ に注意

- ❁ 学校の廊下を走っていませんか？
- ❁ 登下校中、おしゃべりに夢中になっていませんか？

疲れ に注意

- ❁ ゆっくり眠れていますか？
- ❁ 毎日朝ごはんを食べていますか？

ことば に注意

- ❁ 元気よくあいさつをしていますか？
- ❁ 友だちにきつい言い方をしていませんか？

◆◆ゴールデンウィークで生活習慣が乱れていませんか？

規則正しい生活をこころがけましょう！ ◆◆

自分に合った ストレス解消法を見つけよう！

例えばこんな方法があります

- 友だちに話す
- 部屋の片付けをする
- 本を読む
- ゆっくりお風呂に入る