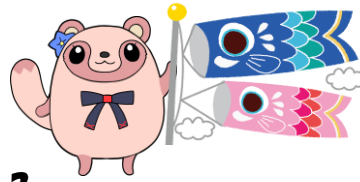


# 健やか駒女 だより



令和3年 5月12日(水)  
駒沢学園女子中学・高等学校  
保健室

No.2

新学期が始まり、1か月になりました。春の風が暖かくなり過ごしやすい季節になりましたね。また、GW明けは疲れやすい時期になります。気温の変化で体調を崩しやすくなりますので、きちんと体調管理をしていきましょう。

トピック1

## 熱中症は予防が大切

こんな日は熱中症に注意！！

気温が高い



湿度が高い



風が弱い



急に暑くなった

### 5月、6月は特に熱中症になりやすい

人間の体は暑い環境での運動など3~4日経たないと、体温調節が上手くできません。そのため、急に暑くなった日や久しぶりに暑い環境で活動した時は、体温調節が上手くいかず、熱中症で倒れる人が、多くなります。



### 熱中症予防～暑さに備えた体づくりと体調管理をしましょう～

水分をこまめにとる  
塩分の補給も  
忘れずに！



暑い時は無理をしない



暑さを避ける（日陰に行く）



こまめに休憩をとる



### 熱中症を防ぐためにマスクを外す時間があっても大丈夫！

屋外で

人と2m以上

+

離れている時



2m



※環境省 HP 参考

トピック2

過去と他人は変えられない！

### なんだかイライラする

そんな時こんな風に考えていませんか？



過去と他人は自分の力では変えられません。  
天気や信号も同じです。じゃあどうする？

未来と自分を変える方法を探ってみましょう。

- これからどうするのか
- 自分はどうしたいのか
- 今の自分に重要なことか



「きつい言い方をしてしまったから、次から気を付けよう」「新しい傘が使えるからラッキー」と、前向きな考えに転換できれば、いつの間にかイライラも減ってくるはずです。

### トピック3

## 4月28日(水)健康診断を行いました!

午前の部は、中学生と高校1年生、午後の部は、高校2年生と高校3年生で2部に分かれて行いました。保健委員さんがクラスの誘導を行い、無事全項目を受けることができました。保健委員さんは事前に、保健委員会を開き入念な打ち合わせを行い、当日もクラスのために一生懸命頑張ってくれました。



健康診断  
お疲れ様でした!



保健委員会の様子

健康診断の様子

## 結果から振り返ってみよう!



健康診断が終わると、「医療機関受診連絡票」をお渡ししています。結果は来週にはお渡しできる予定となっています。該当する方は、受診をお願いいたします。

また、これはからだの様子を確認したり、具合が悪いところの治療を勧めたりするものですが、普段の生活を振り返るきっかけにもなります。視力検査の結果が悪くなっていた人、スマートフォンやパソコンを長時間使っていませんか? 歯科検診で虫歯が見つかった人は、食事の後はしっかり歯を磨いていますか? 普段の生活習慣を確認してみてください。

### トピック4

## 5月の花を咲かせるのは?

こんな英語のことわざを知っていますか?

【April showers bring May flowers.】

(4月の雨が5月の花を咲かせる)

「つらいことがあっても、きっと後でいいことがあるよ」と教えてくれる言葉です。日本でいう「苦あれば楽あり」



こんな表現もあります。

【Take the bad with the good.】

(いいことも悪いことも受け入れなさい)  
「楽あれば苦あり」「毎日いいことばかりあるわけじゃない」という意味ですね。

今のあなたにはどちらの言葉が響きますか?  
嫌なことがあった日は、声に出して  
言ってみるのもいいかもしれませんね。

