

# 健やか駒女 だより

No.2



令和4年 5月2日 (月)  
駒沢学園女子中学・高等学校  
保健室

新学期が始まって1か月が経ちました。新しいイベントなどがたくさんあった4月は、あっという間に過ぎた気がしましたね。明日からゴールデンウィークに入ります。4月の疲れをとれるようゆっくり過ごしてくださいね！

## トピック1

### 熱中症を防ごう！

こまめに水分補給を  
することが大切だボン！



#### 熱中症に特に注意が必要な時期



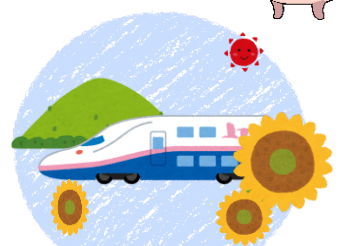
5月の暑い日



梅雨の晴れ間



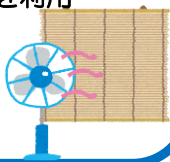
梅雨明け



お盆明け

#### 室内

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれを利用
- ・室温をこまめに確認
- ・WBGT 値も参考に



#### 屋外

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える



#### からだの蓄熱を 避けるために

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす



### 熱中症&コロナ対策

重要なのは、睡眠をしっかりと、バランスの良い食事をとること！  
丈夫な体づくりをしていきましょう！

マスクを外すときは、  
必ず2m以上離れましょう。



マスクを着用する場合には、  
強い不可の作業や運動は避け、  
のどが渇いていなくても  
こまめに水分補給を心がけましょう！



※環境省、厚生労働省参考

## トピック2

### ～ eco プロジェクト ～

### 使い捨てコンタクトケースの回収運動

いっぱいになってるっ！  
ご協力ありがとうございます！



使い捨てのコンタクトケースの回収運動を行っています。

回収リサイクルでCO2排出量を削減し、視力を再び取り戻したいと願う方々のために役立てます。

**回収場所** 保健室前

**回収方法** アルミシールは完全にはがしてから入れてください。

どこのメーカーの空ケースでも、アイシティー以外での購入商品でもOKです！

ご協力よろしくお願ひいたします。



トピック3

4月27日(水)に

# 健康診断を行いました!



5月の中旬に結果のお手紙を配布します。今の自分のからだや健康状態を知って、健康増進に努めましょう。また、受診や検査が必要であるとわかった方は、早めに行いましょう。

Q. 尿検査の容器をまだ提出できていません。どうしたらいいですか?

A. 5/2(月)または5/12(木)の15:30までに保健室に提出してください。再検査になった生徒さんも同様です。

Q. 健康診断後、受診や検査が必要といわれました。どうしたらいいですか?

A. 健康診断後に、受診や検査が必要な項目があった場合、項目ごとに「医療機関受診連絡票」というお手紙が、配られます。医療機関を受診した際に、その手紙に医療機関から記入をしていただいた後、学校への提出をお願いします。



トピック4

## ストレスと上手に付き合おう

新年度になり、新しい環境に少しずつ慣れてきたこの季節。きつところや体に疲れがたまってきた頃かと思えます。自分ではきづかぬうちにストレスをためこむと、ところの不調につながるかもしれません。自分に合った方法でストレスを発散しながら、上手に付き合っていきましょう。

### 五感を使ってストレスを解消しよう

**みる(視覚)**

(例)好きな景色や楽しい映画などをみる

**きく(聴覚)**

(例)好きな音楽を聴く

**感じる(触覚)**

(例)マッサージや温泉、スキンシップなど

**かぐ(嗅覚)**

(例)アロマや花の香りをかぐ

**味わう(味覚)**

(例)じっくり食事を味わう



### 自分に合ったストレス解消法を見つけよう



複式呼吸をする



のんびり過ごす時間をつくる



からだを動かす



気持ちを書き出す



周りの人に相談する

保健室やほっとルームもあるよ。