

保健だより



令和3年7月19日
明和県央高等学校 保健室
—第2号—

待ちに待った夏休み！



皆さんお待ちかねの夏休みがやってきました。今年の夏も、感染症対策と熱中症対策が欠かせない日々が続きますね。熱中症の予防には、こまめな水分補給や休養はもちろん、生活リズムを乱さないことも大切です。検温と体調確認は毎日欠かさずに行い、1日1日の行動計画を立てて過ごしていきましょう！

さて、1学期は健康診断シーズンでしたが、皆さんの現在の健康状態はどうでしたか？毎年のことですが、今年も身長・体重を気にしていた人が多いようで、身体測定時の1mm、1g単位の変化に一喜一憂し、連日計測のために保健室へ通う…という人もいました。そんな皆さんの今年度の健康診断結果を、この保健だよりの裏面に記載しました。今の自分の状態を知り、今後の生活や行動を見直すきっかけとして活用してください。

また、各種検査で【受診のおすすめ】が配付された人は、もう受診を済ませましたか？今は大丈夫でも、健康状態はいつ変化してもおかしくありません。将来の自分が健康的な生活を送っていけるよう、定期的に健康状態を確認する習慣を身に付け、これからを見据えた行動選択ができるようにしましょう！

受診のおすすめ、届いたら？



学校カウンセラーから県央生の皆さんへ

本校では、学校カウンセラーの先生が週5日勤務しています。保健室補助も兼ねているため、保健室でお話したことがある人もいるかもしれませんね。1学期という大きな環境変化を乗り越えた皆さんに、学校カウンセラーの先生からメッセージをいただきました。ぜひ目を通してくださいね。

最近では、テレビを付けても感染者数の増加、ワクチンの副反応、変異種の出現など…明るいニュースがなかなか聞けない日々が続いていますね。コロナ禍の中、漠然とした不安に襲われたり、寝られなかったりと、心に変調をきたしている人が増加しています。

将来への不安や、他の人と自分を比べて自信を無くしたり、周囲が気になって緊張したり…。
「思春期」という時期は、特に心が不安定になりやすいのです。
そんな時は、身近にいる信頼できる人や、専門家に打ち明けてみてください。行動を起こせば、何かが変わっていきます。決してひとりで悩まないようにしましょう。

