

# ほけんだより



令和元年(2019年)5月発行  
 熊本県立翔陽高等学校  
 保健委員会  
 3年 坂本亜友、清田和沙、宮本ひかり、高村楓、古庄夏美  
 2年 内村環来  
 1年 野田幸路

## 1年前のこの時期は、こんなケガが多かった!

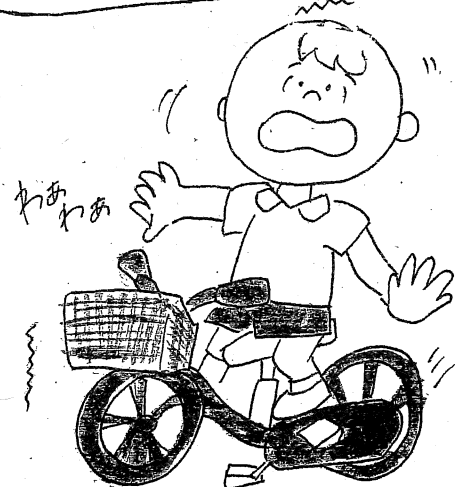
登下校中

### 自転車の事故が多発!!

特に、1年生が多かった!!!

運転に慣れてくる・疲れが出るとスピードを出しすぎる、安全確認を怠る時期  
 ↓  
 スピードを出しすぎる、安全確認を怠る時期

(障害物を避けず転倒  
 雨で滑って転倒  
 急に止まらずにバランスを崩して転倒)



自転車通学の人、そうでない人も、自分の命も相手の命も守るために、必ず安全確認を!!  
 スピードに気をつけ、時間に余裕を持って登下校しましょう!!

体育大会

<当日のケガランキング>

- 1位 すり傷 ... 15件 (ふかき草履での転倒がダントツ!!)
- 2位 筋肉痛・関節痛 ... 8件 (急に走り出す走り出しに!!)
- 3位 靴がずれ ... 3件
- 3位 捻挫 ... 3件



# 熱中症が出始める時期です

熱中症はこんな症状 身体が熱くなるだけでなく、あまり知られていない熱中症のサインも!!

自覚症状(自分が感じる症状)      他覚症状(周りの人が見て分かる症状)

めまい・顔のほてり	①	元気がない・体調が悪そう
筋肉痛・筋肉のけいれん 筋肉がこわばる	②	体温が高い・皮膚が熱い・ 皮膚が赤く乾いている
ボーッとする・一瞬気が遠くなる	③	汗のにおいがあかい・ またく汗をかいていない
体のだるさ・吐き気・尿が出なくなる	④	水分を飲めない
	⑤	呼びかけに答えられない・ まっすぐ歩けない

↓ 重症 ↓

## 予防のポイント5つ

温度に気を配ろう  
(天気や気温を知る、  
涼しい場所を過ごす)

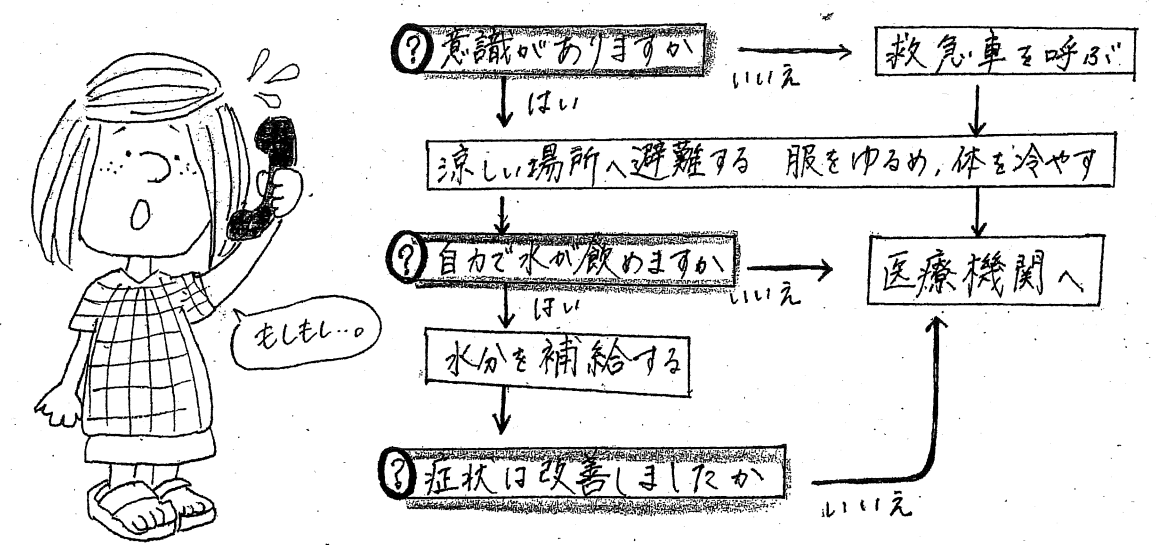
水分をこまめにとろう  
(のどが渇く前に飲む、  
塩分と一緒に補給)

休息をとろう  
(涼しい場所で休息、  
ぐっすり眠る環境づくり)

栄養をとろう  
(朝食を抜かない、  
3食食べる)

声をかけ合おう  
(「水分とってる?」  
「よし休んだ方がいいよ」)

## 熱中症かもしれないと思ったときには



## 少しずつ、自分らしさ出せていますか？

自分らしさってなんだ？好きってなんだ？  
そんな悩みを持ったこと、一度はありますか。  
そう思っているのはあなただけではありません。

性格、見た目、  
身体を動かすのが好き、運動は嫌い、  
人と同じことはしたくない...みんなと同じじゃないと怖い...

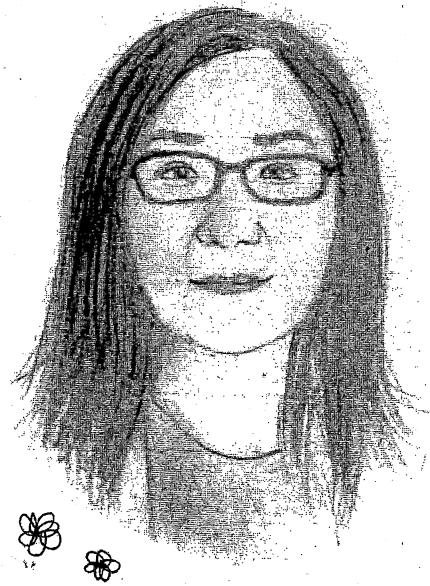
同じ人間は一人もいません。  
周りと自分を比べすぎているませんか。  
自分は自分のままで大丈夫。  
あなたが感じた好き、楽しい気持ちを大切にしてください。  
自分と周りの人を受け入れられる、ステキな人になりましょう。



誰かに話を聴いてもらえるだけで、心の中が整理され、スッキリすることもあります。  
保健室やスクールカウンセラーの先生に話を聴いてほしい人は、いつでも相談して下さい。

## スクールカウンセラーの先生のご紹介

ちんきえい  
陳喜英先生



県内の中学校、高校で幅広く相談にあたり  
ています。学校外部の先生なので、何でも  
話しやすい！誰にでも気軽にどうぞ☆

### 前期前半の来校予定日

- 5/10(金), 5/24(金)
- 6/7(金), 6/14(金), 6/21(金)
- 7/5(金), 7/12(金)

### 予約の方法

担任の先生、教育相談室、保健室で予約が  
できます。  
すぐに予約が埋まるため、受けたい人は早めに  
相談を！

## からだも心も新学期疲れが出てくる頃？

新しい環境に慣れる中で溜まった疲れは、5月のゴールデンウィークが  
明けたくらいに出やすいといわれます。なんとなく怠る、頭やおなか  
が痛いなどのからだの不調や、気持ちが沈む、不安やあせりを  
感じるなどの心の不調はありませんか？

疲れを感じたら、試してみましょう☆

### からだを動かしてリフレッシュ

楽しいくらいの  
運動を

### 生活リズムを整えよう

早く起きて良い  
1日のスタートを

### 目標を新しく決める

できなかつたことも  
「自分にできる範囲でいいや」と  
聞き直ってみましょう



### 好きなことほっこり

音楽でも読書でも  
散歩でも

### 「できなかつた」をやめる

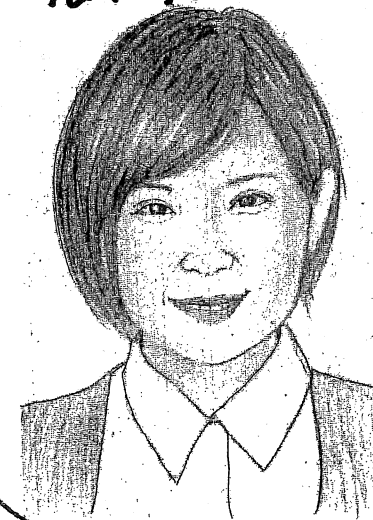
新しい環境では  
失敗するのは当たり前



1年1組担任

堀先生にインタビュー

美術部  
フェニシング部  
顧問



絵：内村楓来

Q 自分の好きな所はどこですか。  
チャレンジ精神があまるところ。

Q 休日はなにをして過ごしますか。  
DVD鑑賞、のんびりあそび。

Q リフレッシュの方法  
たつぽのお湯に  
浸かって、本を読む。

Q 進路を悩んでいる  
生徒へアドバイス  
必ず自分で納得のいく  
決断をしてください。