ほけんだより ５月

令和７年５月　埼玉県立桶川高等学校保健室

新学期が始まって１カ月が経ちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきましたか？新学期の環境変化に伴う、不安や緊張から少し疲れが出てくる頃かもしれません。

５月の連休が明けて『眠れない・やる気が出ない・食欲がない・好きなものに興味がない』などの症状がある人は、まずはしっかりと睡眠と休息をとって疲労回復に努めてください。なかなか症状が改善しない場合は、早めに担任の先生や保健室へ相談に来てくださいね。

自転車登校、事故防止のポイント！！

桶川高校では多くの生徒が自転車登校をしています。４ 月の登下校中に、自転車で負傷した人は５人いました。

主なケガ　●頭部の切傷・打撲　●手足肘の擦り傷

ケガの理由　●車との接触　●自転車同士の接触　●縁石にぶつかる
●強風でバランスを崩す　●傾斜板で滑った　など

★事故防止のポイント！★

①時間に余裕を持って登校しよう！
②雨天時・雨上がり・強風時はスピードを抑えよう！
③曲がり角は減速して曲がろう！
④ブレーキは後輪➡前輪の順でかけよう！
⑤ヘルメットを被ろう！（頭を危険から守れるのはヘルメットです。）

～道路交通法 第 63 条の 11　第１項～

「自転車の運転者は、乗車用ヘルメットをかぶるよう努めなければならない。」

改正道路交通法の施行により、すべての自転車利用者のヘルメット着用が努力義務となりました。

参照：警視庁 HP

ドクターヘリの離着陸場所について

本校はドクターヘリの離着陸場所となっています。ドクターヘリは、救急専用の医療機器を装備し、救急医療の専門医、看護師が搭乗して救命医療を行う専用のヘリコプターです。ドクターヘリは、急病や事故が発生したときに、消防機関からの出動要請に基づいて、救急現場などに駆けつけ、患者さんに初期治療を行い、高度な医療機関に患者さんを搬送します。

生徒のみなさんは放送が聞こえたら、校庭からすぐに退避してください。ゆっくりと歩いて移動したり、片付けをしている場合ではありません。緊急事態なので１秒でも早く校庭から全員が出て、校舎側へ移動するようにしてください。みなさんの素早い行動が患者さんの早期搬送に繋がるのです。ヘリコプター離着陸時には風・砂埃・小石が周囲に舞いますので、自分の安全も確保してください。

また、ドクターヘリをスマホで撮影したり、興味本位で騒ぎ立て、見物したりすることは絶対にやめてください。自分が患者さんの立場だったら、どのような行動をすべきか解るはずです。みなさんのご協力をお願いします。

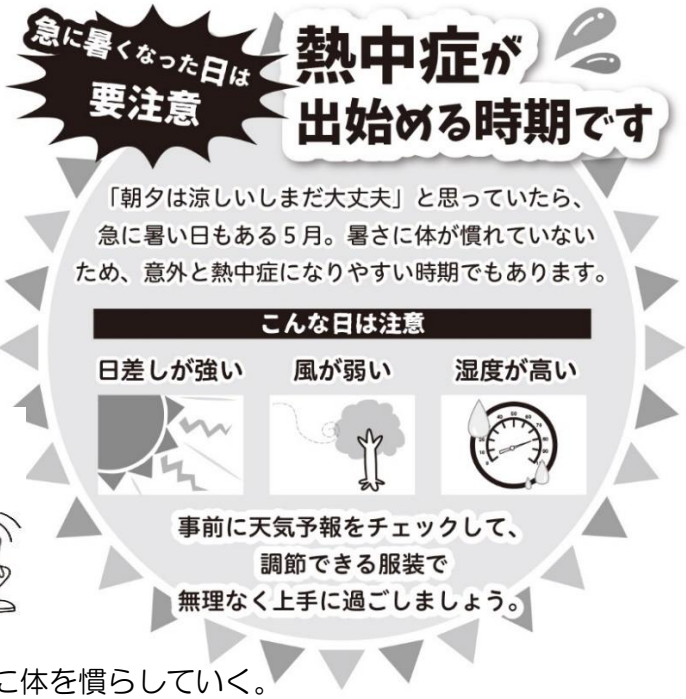
参照：日本看護協会 HP

意外と多い５月の熱中症について

５月は過ごしやすい季節ですが、急に気温や湿度が高くなった日は特に注意は必要です。

体がまだ暑さに慣れていなかったり、体力がなかったり、急に暑くなった日は、体調不良になる生徒がいます。暑熱順化といって暑さに体が慣れるには個人差もありますが数日～２週間程度かかると言われています。

生活リズムを整え、自分の体調変化に早く気付き、自己管理をしっかりと行いましょう。



こまめに水分をとる。

少しずつ暑さに体を慣らしていく。

健康診断の日程

【 ５～６月の予定 】

５月	８日（木）	歯科健診：全学年
５月	１３日（火）	尿検査２次：未提出者・２次対象者
６月	２日（月）	内科検診　５クラス
６月	３日（火）	内科検診　５クラス
６月	４日（水）	眼科検診　１１クラス
６月	１７日（火）	耳鼻科検診　１年生４クラス
６月	２４日（火）	耳鼻科検診　１年生３クラス
６月	２５日（水）	眼科検診　１０クラス

「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。
そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのをやめてみる

人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみるところから。

グレーでもOK

完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。

参照：日本学校保健研修社「健」