



新生活がスタートして2か月が経ちました。最近、一日の寒暖差が大きく、疲れも感じやすい時期ですね。皆さんの体調はいかがですか？

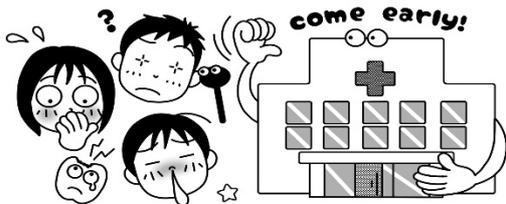
新しい環境や人間関係は自分が感じる以上に心身の疲れを呼び込みます。心も体も無理をしすぎず、休養する時間を作りましょう。自分のペースを大切にしてくださいね。



健康診断の結果をお知らせします

4月に行われた健康診断の結果をお渡しします。受診が必要な人にはすでにお知らせしていますが、気になる症状がある時などは、健康診断の結果にかかわらず、早めの受診をお願いします。また、受診した場合はその結果を健康管理室までお知らせください。

検査・治療をすすめられたら



早めに受診しましょう

☆身長や体重、血圧などは健康管理室でも測ることができますので、気軽に利用してください。

☆かかりつけ医はありますか？一人暮らしなどで、学校近くの医療機関を受診したい、専門の病院を受診したい場合などは、医療機関の紹介もできますのでご相談ください。

自分の体を知る、とは？

健康診断の結果から、自分の体を知ることができます。病気の有無や健康状態など大切な情報ばかりです。周りとは比べるのではなく、これまでの生活や自分の体調に目を向ける機会にしましょう。一つの目安として、BMIがあります。「標準」レベルなのに、自分が太っていると感じている人が多いように感じます。体格を気にし過ぎて、過剰なダイエットをするのは、心にも体にも悪影響を及ぼしかねません。健康管理室でも食事や運動のアドバイスをします。気になる時は、相談してくださいね。また、健康管理室の体重計は体脂肪率なども測定できますので、利用してください。

※BMI (ボディ・マス・インデックス/身長と体重のバランス)

= 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

判定 = 8.5 未満…やせ、18.5~25 未満：標準、

25~30 未満…軽度肥満、30 以上…肥満

※適正体重 = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

※目安ですので、筋肉量が多い人は肥満寄りの結果になってしまうことがあります。



~なによりも、内面の豊かさを大切に、素敵な大人を目指しましょう~

梅雨時の健康生活

感染症予防



ハンカチ・タオルの貸し借り!?
ウイルスの受け渡しになっちゃうよ?

感染症や、食中毒に注意して梅雨を乗り切りましょう。
マスクの予備、着替え、タオルなどを自分のロッカーや
カバンなどに準備しておくといいですね。

※着替えやタオルなどは健康管理室にも準備しています。困ったときは来室してください。

マスク着用時の 熱中症に注意して!

周囲の人と
十分な距離をとった上で、
適宜マスクを外して休憩しよう



のどの渇きを感じなくても、
こまめに水分補給を行おう

事故防止



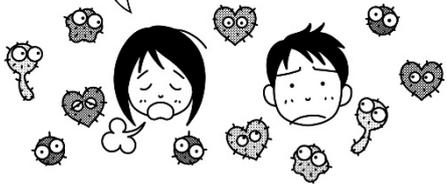
滑りやすくなっている足元に注意!
前方をよく確認して歩きましょう?

転倒によるケガが増える時期です。雨の日は特に周りをよく見て、時間や気持ちに余裕を持って行動しましょう。

自転車の傘さし運転や、スマホを見ながら、音楽を聴きながらなどの“ながら歩き”も危険ですのでやめましょう。



相談してね



心までジメジメしていませんか?
辛い気持ちは吐き出してみましょ?

気分転換、ストレス解消できていますか?
頑張りすぎは心にも体にも良くありません。

相談機関を活用してみよう

- ☆学内
 - 健康管理室
 - スクールカウンセラー など
- ☆外部相談機関
 - 心療内科・精神科・カウンセリング
 - 人間関係などの悩み相談
 - いのちの電話
 - こころの健康相談統一ダイヤル（電話）
 - よりそいホットライン（電話）
 - こころのほっとチャット（LINE・Twitter など）
 - OBOND プロジェクト（10代20代の女性のためのLINE相談）
 - 体のこと、性、妊娠など健康支援サイト
 - スマート保健相談室

※他にも厚生労働省・文部科学省のHPに電話番号やQRコードが載っています。のぞいてみてください。健康管理室前の廊下にも掲示しています。

