



令和7年度
埼玉県立北本高等学校
保健室

GWは新しい環境での生活に疲れた心と体を休ませることができましたか？睡眠の研究によると平日と休日で起床時間や睡眠時間などが大きく違っていると、体に負担がかかり、疲れやだるさの原因になることが分かっています。休日の過ごし方を見直し、学校生活中心の生活リズムに戻して健康的に過ごしましょう。

北本高校では、4月に「インフルエンザ」に罹ってしまった人が沢山いました。感染症は冬だけの病気ではなくなっています！年間を通して1人1人が予防を心がけましょう。

感染症 みんなで協力して流行を防ぎましょう

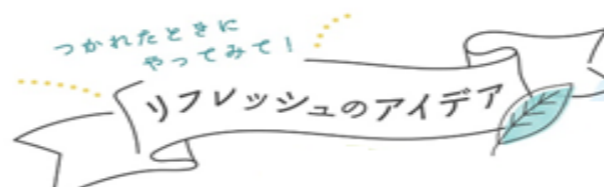


5月の健康診断

☆6月に予定されていた耳鼻科検診は、2,3年生の希望者が少なかったため6月11日のみとなりましたので欠席しないようにしてください。

項目	月日	対象	準備及び注意事項
歯科健診	4月17日(木)	3年生	検診当日の朝は、必ず歯磨きをしてくる。
	5月29日(木)	2年生	
	6月5日(木)	1年生	
内科検診	4月30日(木)	3年生	半袖体育着（自宅からワイシャツの中に着て来る）、ジャージ（上）を用意する。 女子は、心臓の音がしっかり聞こえるように別室で着替える。ジャージ（上）を着て移動する。
	5月7日(木)	2年生	
	5月28日(木)	1年生	
眼科検診	5月2日(金)	全学年	検査時は各自で両目の下まぶたをさげる。 コンタクトをつけている人はそのまま検査を受ける。
尿検査（2次）	5月14日(木)	1次の結果、再検査が必要とされた者	寝る前に排尿し、朝一番の尿を取る。 忘れてしまった人は、病院で検査をする（自費）。
耳鼻科検診	6月11日(木)	1年生	事前に耳の中及び耳の周りをきれいにしておく。 髪の毛で両耳がかくれないように、ゴムやピンなどでとめる。
	6月18日(木)	2,3年生の希望者	

- ※学校医さんの御都合で日時の変更があるかもしれません。担任からの連絡をよく聞いてください。
- ※不安なことなどがある場合は、事前に保健室まで相談に来てください。
- ※教室を出る時は、貴重品の管理を各自でしっかりおこなってください。



新学期が始まって1ヶ月がすぎました。そろそろ疲れがでていませんか？今月は、生徒保健委員会執行部の紹介と執行部の皆さんがおこなっているリラックス法などを紹介します。



生徒保健委員会 委員長 3年4組 深井優羽美です。
私が行なっているリラックス方法は、自分が好きな音楽を聴いたり友達と話したりたくさん遊ぶことです。また、規則正しい生活をする事で五月病の予防にもなります。皆さんも新しい趣味を見つけていろいろなことに挑戦して五月病を予防しましょう！

生徒保健委員会 副委員長 3年1組の女子です。
私のリラックス方法は、半身浴をすることです。長時間入りすぎると、体温がさがりすぎてしまうので20分から30分を目安にしてください。半身浴は、体の芯から温まり、血行をよくして心臓や肺への負担を軽減できることや疲労回復、むくみ解消などのメリットがあります。全身浴に比べて身体への負担が少ないためどんな人にもおすすめです。冷えやすい下半身を温めることで、免疫アップ、自律神経のバランスを整える効果もあるらしいです。



生徒保健委員会 書記 2年1組 後藤由菜です。
私のリラックス方法は十分な睡眠をとることです。十分な睡眠をとるときにアイマスクや少しストレッチをすると眠りが深くなり十分な睡眠を取ることができます。また、十分な睡眠をとるときに就寝の1時間前は、スマホを見ない、本を読むなど布団に入る前の生活を少し見直し工夫することも重要です。私の場合は、寝る前にリラックス効果のある音楽を流しながら本を読むというを行っています。みなさんもぜひ試してみてください。

生徒保健委員会 書記 2年1組 T です。
私のリラックス方法は運動をすることです。運動をすることで生活習慣病の予防や改善、ストレス解消、睡眠の質を向上することができます。また、動くことで気分転換ができるためとてもリラックスできます。皆さんも運動をして生活習慣病を防ぎましょう。



生徒保健委員会 会計 2年4組 鳴海啓裕です。
私のリラックス方法は、散歩をすることです。外の空気に触れることで開放的な気分になり、気持ちをリフレッシュさせることができます。また、歩くことで軽い運動にもなるのでおすすめです。皆さんも何か行き詰まっていたら、散歩をするとリラックスすることができるかもしれません。

★生徒保健委員会 副委員長(3年2組)の紹介は6月号に掲載させていただきます。