

聖高ほけん通信

2026
July

07

1学期お疲れ様でした

新しい環境でスタートした1学期が終了しました。勉強や部活動、行事などで毎日が忙しく、疲れが溜まっている頃かと思います。夏休みは、心と体をしっかり休め、エネルギーをチャージする絶好の機会です。生活リズムは崩さず、リフレッシュできる時間にしてください。また、この夏も酷暑となる予想なので、熱中症にも十分にご注意すること！

2学期にまた元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています😊

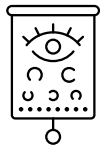
数字で見る！1学期の保健室ウラ事情

1学期の保健室のいろんなデータをまとめてみました。(7/14時点)

来室理由	月別来室者数	来室時限	来室曜日
第1位 頭痛 61回	第1位 6月 116人	第1位 4限目 51人	第1位 木曜日 83人
第2位 気持ち悪い 56回	第2位 5月 92人	第2位 3限目 49人	第2位 月曜日 79人
第3位 腹痛 46回	第3位 4月 82人	第3位 2限目 44人	第3位 火曜日 67人

6月に来室者が増加しました。新生活の疲れが溜まっていたのでしょうか...症状としては「頭痛」が最も多かったですが、特に「天気の良い日（気圧の低い日）」は頭痛を訴える生徒が多かったです。

「お天気頭痛」ともいわれる「片頭痛」は、こめかみあたりがズキンズキンと脈打つように痛むのが特徴です。保冷剤等で痛む部分を冷やすと少し楽になります。やってみてね。



健康診断後の「受診」のお願い



毎月しつこくお願いしていますが、受診してくれているでしょうか。まだ受診の報告がない生徒には、保護者懇談時に再度受診のすすめを配付します。

高校生の時期は、学習や部活動、進路選択などにおいて、ベストな体調を維持することが非常に重要です。目が見にくい...歯が痛い...では勉強でも部活でも良い結果は出せません。時間にゆとりのある夏休みを利用して、早めの受診と保健室への受診報告書の提出をお願いします。

約20%

151人中30人

視力検査受診率

約9%

184人中16人

歯科検診受診率

受診率低いです・・・

放置しても悪くなっていくだけです。

生活に支障が出る前に（もう出てくるかも...）受診しましょう！！



2学期も元気に過ごすために・・・

- 「昼夜逆転」の予防：夏休み中もスマートフォンの利用ルールなどを意識し、極端な夜更かしを避けるようにしてください。
- 朝食の習慣の維持：2学期にスムーズに学校生活に戻るためにも、朝食を食べるリズム（＝午前中に活動するリズム）を崩さないことが大切です。
- 心身のリフレッシュ：心と身体をしっかりと休める時間を大切にしてください。

保健委員会コーナー

作成：21H 清田 真央
本谷 慎太郎

気をつけよう！熱中症

しっかり予防して暑い夏を安全に過ごすぞー！



こまめな水分補給



喉が渇いていなくても水分をこまめにとりましょう！

塩分補給も忘れずに



汗で失われてしまう塩分もこまめに補給しましょう！

涼しい場所で過ごす



昼夜問わずエアコン等で部屋温度を調節！不要不急の外出は避けましょう！

通気性の良い服装



ゆったりとしたシルエットの風通しが良い、汗を吸う乾きやすい素材を選びましょう！

日傘や帽子の着用



外出時は日傘や帽子でしっかり紫外線と熱をカット！

規則正しい生活をする



朝昼夜、3食バランスの良い食事を心がけ、睡眠もしっかりとりましょう！

文化祭時「献血バス」が今年もやってきます！

EVENT INFORMATION

赤十字血液センター・ライオンズクラブの協力のもと、校内で「献血」を実施します！血液は人工的に作ることはできず、献血でしか確保することはできません。皆さんの協力が必要です！誰でもできるボランティアをぜひやってみませんか？

日時：8月26日（水）聖高大舞台の日 9:45～16:00

場所：第二体育館前駐車場（予定）

対象者：（200ml献血）16歳以上かつ体重が男子45kg以上女子40kg以上の人
（400ml献血）女子18歳以上男子17歳以上かつ体重50kg以上の人

協力してくれる生徒は下記QRコードから申し込みをお願いします。
※申し込みしてくれた生徒には、後日詳細の案内をします。

申し込み用QRコード
（生徒用）