

平成29年5月1日

保健だより H29. 5月号

兵庫県立星陵高等学校 保健室

5月に入り、ようやく気候も安定してきた反面、新学期の緊張や疲れが溜まり体調を崩す人が増えています。

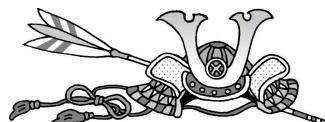
ゴールデンウィーク期間中もそれぞれの部活動総体やステージ練習で忙しいですね。

そしてゴールデンウィークが明けると、いよいよ星陵祭！中旬からは中間考査！！体調管理をして、疲れを残さないように5月を乗り切りましょう。



* * 5月の保健行事 * *

- 17日（水） キャンパスカウンセリング 13:50～
25日（木） 内科検診（2年）5・6限
尿検査回収（2・3年、1年再検査者）
26日（金） 尿検査回収（2・3年、1年再検査者）
30日（火） キャンパスカウンセリング 13:50～
31日（水） 内科検診（2年）5・6限



星陵祭 ~食中毒予防の3原則~

1学期の学校行事の中で1番盛り上がる星陵祭。各クラスの準備は予定通り進んでいくでしょうか？安全で安心な星陵祭を実施するためにもみなさんに注意してもらいたいことがあります。それは、食中毒！食品を扱う人はもちろん、購入する人も以下の食中毒予防三原則をしっかり守って、思い出に残る星陵祭にしていきましょう。

菌をつけない→清潔

- ・調理前、食事前の手洗い
- ・調理器具は食材ごとに専用のものを使用、こまめに洗浄
- ・エプロン、キャップ、マスク、ビニール手袋を必ず着用する



菌を増やさない→迅速

- ・消費期限、保存方法を守る
- ・調理したらすぐに食べる
- ・購入した食品は持ち帰らない



菌をやっつける→加熱・冷却

- ・中心部まで十分に加熱し、菌を殺す
- ・90℃、90秒以上の加熱でO157やノロウイルスは死滅
- ・要冷蔵の食品・食材は冷蔵庫を活用して適切な温度管理をする



正しい手洗いの手順・方法

～食中毒予防は正しい手洗いから～





「慣れてきたころ」が危ない!!

！けがに注意!!

▼▼登下校のとき▼▼

- おしゃべりに夢中になってしまいませんか？
- 道路でふざけていませんか？
- 交通ルールをきちんと守っていますか？



▼▼部活動のとき▼▼

- しっかりウォーミングアップしていますか？
- 十分に休養をとっていますか？
- ひざ・腰・ひじ・足首などに、痛みや違和感はありませんか？



！からだに注意!!

▼▼生活リズムが乱れていませんか？▼▼

- 毎日、しっかりと朝ごはんを食べていますか？
- 週末や連休に、夜ふかししていませんか？
- だらだら間食していませんか？



▼▼疲れがたまっていますか？▼▼

- 夜、ぐっすり眠れていますか？
- 朝、気分よくスッキリ目覚めていますか？
- 気分が落ち込んだり、集中力が低下していませんか？



！ことばに注意!!

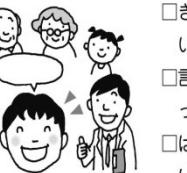
▼▼友だちに対して▼▼

- 相手の気持ちを考えずに、からかっていませんか？
- 感情にまかせて、言葉を投げつけていませんか？
- 自分が悪いと思ったら、素直にあやまっていますか？



▼▼家族や先生に対して▼▼

- きちんとあいさつしていますか？
- 言葉づかいが粗暴になっていませんか？
- はっきり返事ができていますか？



►►►► 健康診断の結果から生活をふりかえろう ►►►►

視力低下

姿勢はOK?

- ◆本やノートと、目との距離は約30cmを目安に。
- ◆極端に顔を傾けて見たり、長時間、寝転んで本を読んだりしないようにしましょう。

目を休ませてる?

- ◆睡眠不足にならないように。
- ◆読書や勉強をするときは、明るさにも気を配りましょう。
- ◆ときどき遠くを見て、目の筋肉を休ませましょう。

ブラッシングを再確認

- ◆汚れがたまりやすい部分（歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目）を意識して。
- ◆一度に1~2本ずつ、小刻みにブラシを動かして。

歯みがきのタイミングは?

- ◆理想は、1日3回の食事の後。
- ◆睡眠中は、唾液の量が減り、口の中の細菌が活動しやすい状態になるので、夕食後（寝る前）の歯みがきは忘れずに。

貧血

きちんと食べてる?

- ◆毎日の食事の量と内容のバランスを見直しましょう。
- ◆インスタント食品やスナック菓子の食べすぎに注意!!

意識して鉄分補給を

- ◆体が成長する時期には、多くの鉄分が必要です。食事の内容を考え、意識して鉄分を取りましょう。

からだ動かしてる?

- ◆食事と運動の「量」のバランスを考えてみましょう。
- ◆近いところでは、徒歩や自転車で。エスカレーターやエレベーターより、階段で。

それは必要なダイエット?

- ◆自分の体型を客観的に評価しましょう。
- 【例】BMIでチェック
$$\text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)})$$

18.5以上25未満は普通体重

「結果のお知らせ」を
(治療勧告書)
受け取ったら、医療機関へ

学校の健康診断で分かるのは、異常の「可能性」です。実際に異常があるかどうか、また、その健康問題の起こった原因や解決する方法（治療法）を知るためには、医療機関での診察や検査が必要です。受診の結果は、所定の用紙で学校に連絡してください。



心と体の疲れ

新学期が始まって、約1ヶ月。入学や進級で新しい出会いがあったり、環境も大きく変わったりして、楽しいけど、緊張する～という人も多いでしょう。

また、登校にかかる時間や経路が変わったりして、生活リズムが大きく変わった人もいると思います。

こんなときは、自分でも気づかないうちに疲れがたまっているものです。睡眠時間や食事の内容など、体調管理にいつも以上に気を配りましょう。



疲れたなあ…と思ったら



● 体の疲れに ●
ゆっくりお風呂に入る。 酸味のあるものを食べる。



● 心の疲れに ●
好きな本を読んだり、音楽を聴いたりする。
何もしないで、ぼんやりする時間を持つ。

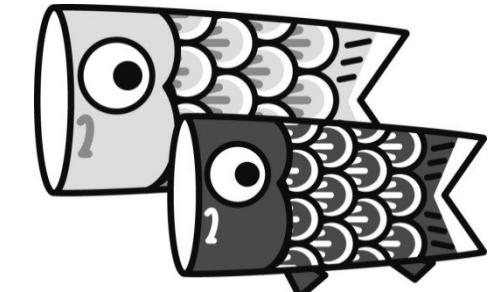
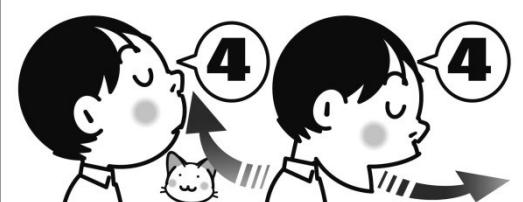
〈リラックス状態をつくりましょう〉

1. 手をグーの状態にして、キュッと強く握ります。
2. 10秒間くらい強く握ったままにします。
3. 次に手の力を緩めます。そのときの力の抜けた状態が「リラックス状態」です。
4. 1~3を何回か繰り返してみましょう。
手のひらがリラックスしてきます。



〈4カウント・ブリージング〉

1. 息を吸いながら、4つ数えます。
2. 息を止め、4つ数えます。
3. 息を吐きながら、4つ数えます。
4. 息を吐いた状態で止め、4つ数えます。
1~4をリラックスするまで、4回程度くり返します。



〈場所を変えてリフレッシュしよう〉

1. 別の場所に移動（散歩）してみましょう。
2. 新しい場所で、周囲を眺めてください。
3. 目に入る光景の中に、気になるもの、自分の興味のあるものは何かありませんか。気になった光景にしばらく注意を向けてみましょう。

