

平成30年5月9日

保健だより H30. 5月号

兵庫県立星陵高等学校 保健室

新学年が始まって約1ヶ月、今週末には星陵祭が行われます。

新しいクラスや友だち、授業にもようやく慣れてきた頃でしょうか。新しい出会いは新鮮でわくわくする反面、神経を使い疲れてしまうものです。

頑張るだけでなく、のんびりする時間も大切に、自分のペースを作っていきましょう。



＊＊5月の保健行事＊＊

- 2日(水) キャンパスカウンセリング 13:50～**
9日(水) 内科検診(3年) 5・6限
15日(火) 尿検査回収(2・3年、1年再検査者)
16日(水) 尿検査回収(2・3年、1年再検査者)
キャンパスカウンセリング 13:50～
24日(木) 耳鼻科検診(2年) 5・6限
25日(金) 眼科検診(3年) 5・6限
29日(火) 尿追加検査(前回未提出者回収)
30日(水) 内科検診(2年) 5・6限
31日(木) 歯科検診(1年) 5・6限

学校生活の中でケガをしたら、 災害給付金を受け取れます

授業中・部活動中・休憩時間・放課後・登下校中・部活の対外試合などの学校生活の中でケガをして病院を受診された場合、日本スポーツ振興センターから災害給付金を受け取ることができます。対象になるケガをされたときは、担任、部活顧問、または養護教諭にお問い合わせください。

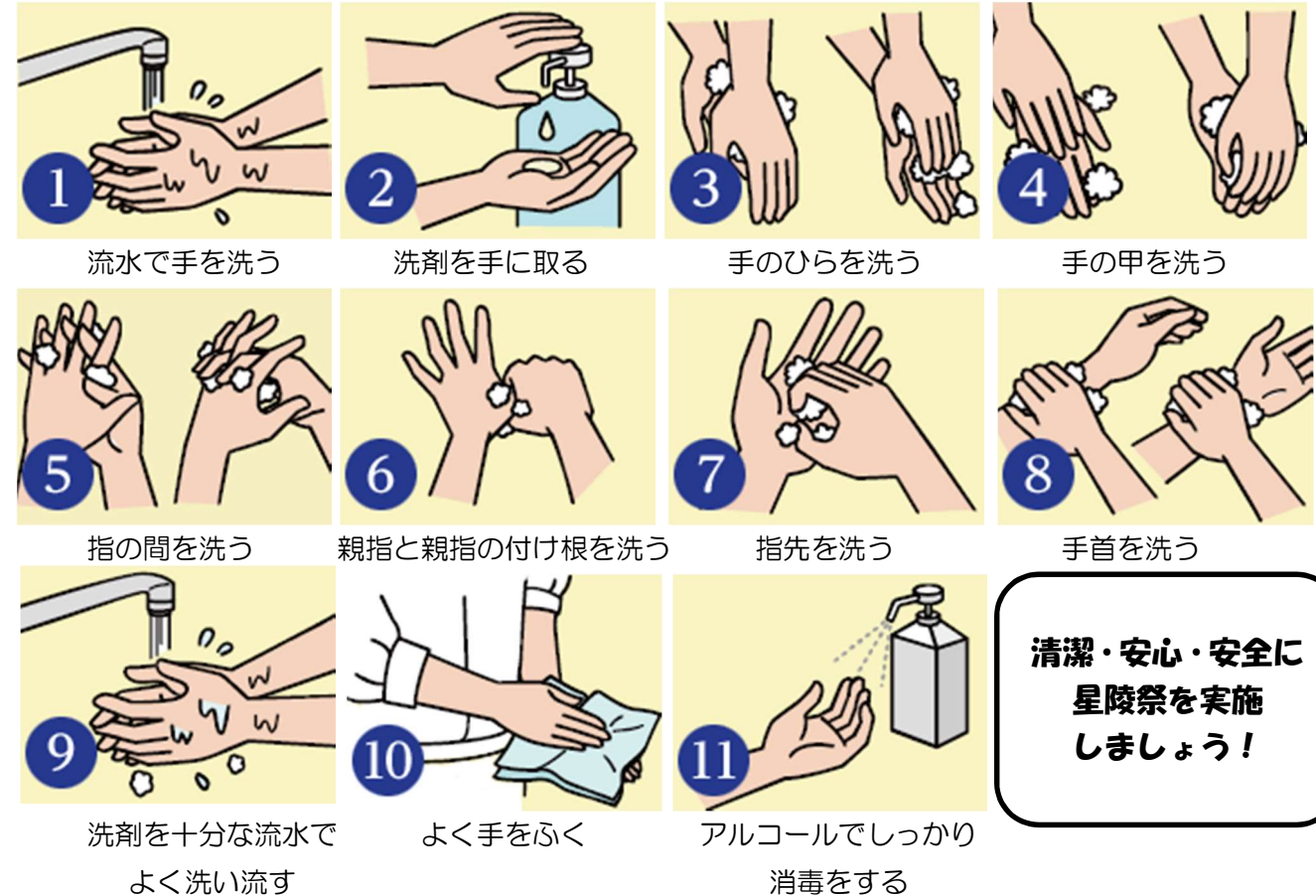


総医療費が5,000円(自己負担3割の場合、窓口支払いが1,500円)以上が対象です。

ケガをして、何カ月も経ってから申請書類をもらいにくる人や、申請書類を受け取ってから、保健室に提出するのを忘れたままになっている人がたくさんいます。

申請はこまめに行うようにしましょう。

手洗いマニュアル～星陵祭に向けてマスターしよう～



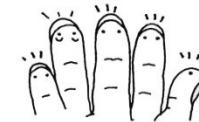
長～く伸びていませんか?

つめは、物を持ったり、指先を守ったりするためになくてはならないものですが、伸び過ぎは危険です。

つめが伸びていると、友だちに当たってケガをさせたり、指先が何かにぶつかった時、つめが折れて痛い思いをすることもあります。

★伸び過ぎサインをチェック

手のひら側から指先を見たとき、つめがはっきりと見えたら、伸び過ぎのサインです。1週間に一度はチェックして、伸びていたら切る習慣をつけましょう。



手を洗ったあとは…?

清潔に過ごすために、手洗いは欠かせません。おや、でもみんなには、手を洗ったあとに使う〇〇〇〇がないみたい…!?



みんなに足りないモノ…それは「ハンカチ」。服や髪、洗濯していないハンカチには雑菌がいて、せっかく洗った手が台無しです。手洗いと同じくらい、ハンカチも大切! 覚えておいてくださいね。





「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、からかっていますか?
- ☐ 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▼▼

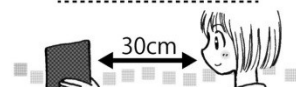


- ☐ きちんとあいさつしていますか?
- ☐ 言葉づかいが乱暴になっていませんか?
- ☐ はっきり返事ができていますか?

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。

むし歯・歯肉の異常・歯周病

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。

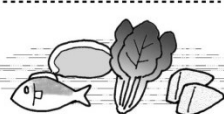
貧血

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、意識して鉄分をとしましょう。

体重の急な増減

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。
- ◆近いところへは、徒歩や自転車。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
体重(kg) ÷ (身長(m) × 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。



からだ

心

つかれていませんか?

新しい環境に、新しい出会い、そしてたくさんの行事…。次々と続くできごとをこなしているうちに、「アツという間に1カ月がすぎちゃった」という人は多いかもしれません。

ゴールデンウィークが終わって急に疲れを感じるのは、気づかないうちにピンと張りつめていた気持ちが、ふとゆるんだのかもしれないね。



疲れたな
と感じたら…

- ♥ 早めにゆっくり休もう
- ♥ ホットできる時間を大切に
- ♥ 自分にあった気分転換の方法を見つけよう

なぜタバコを吸っちゃいけないの?

害のある物質が200種類以上も含まれていて、いろんな病気になりやすくなるからだよ

200種類もあるの!?

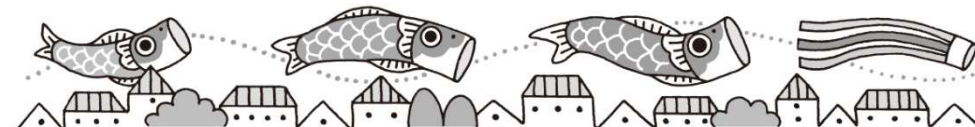
多いね。代表的な3つを見てみよう

ニコチン…血管を縮めて、血液の流れをじゃまします。強い中毒性があります。

タール…肺にこびりついてはたらきを悪くしたり、がんにかかりやすくなります。

一酸化炭素…血液の中にもぐりこみ、体に必要な酸素を運べないようにするので、運動すると息が切れやすくなります。

タバコに潜む3つの有害物質って?



たばこによる死亡の1割は…?

問題 空欄を埋めましょう。

たばこが原因で毎年700万人以上の人々が死亡している。そのうち600万人は直接の喫煙によるものであり、約89万人は非喫煙者で_____によるものである。(WHOファクトシートより)

答えは「受動喫煙」。自分は喫煙していないのに、周りに漂うたばこの煙を吸ってしまうことです。なんと、たばこによって亡くなった人のうち1割以上は受動喫煙が原因なのです。

毎年5月31日は世界禁煙デー

WHOは5月31日をWorld No Tobacco Dayと定め、日本もたばこの煙のない社会を作ろうと奮闘中です。

