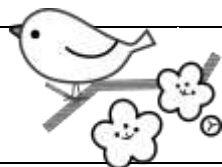


# ほけんだより



令和5年3月10日  
豊玉高校保健室

令和4年度がもうすぐ終わります。4月から今まで、どんな1年間でしたか？

ケガをしたり、病気にかかってしまったりして、思うように活動できなかったこともあるかも知れませんが、それぞれに頑張った1年間だったと思います。

みなさんが毎日元気に過ごせるためにも「自分の健康は自分で守る」という意識を持って過ごしてもらいたいと思っています。まずはこの1年間の生活を振り返ってみましょう。



体調不良等での利用 のべ245人  
けが等での利用 のべ 55人

来室が多かった月  
7月・5月

来室理由TOP3

- 1 胃腸症状(腹痛・吐気)
- 2 頭痛
- 3 皮膚の症状

## 健康を守る「4つの力」

この1年間の生活を振り返ってチェック！チェックがつかない項目は、毎日の生活の中で意識しましょう。



### 病気予防力

- 早寝早起きをして、生活リズムを守っている
- 3食、栄養バランスの良い食事を取っている
- 毎日運動をしている
- 手洗いはこまめに、丁寧にしている



### ケガ予防力

- 運動の前後にウォームアップ・クールダウンをしている
- 体調が悪いときは運動を控えている
- 痛みや不調があるときは、周りの人に伝えたり、病院に行ったりしている
- 危険な場所に近づかないようにしている



### ストレス対応力

- 自分なりのストレス解消法がある
- 相談できる人がいる
- 問題が起こった時に解決法を考えられる
- 心が疲れている時に自分で気づける



### 応急処置力

- 止血の方法を知っている
- 応急手当の「RICE」の意味を知っている
- AEDをどういう時に使うかを知っている
- 心肺蘇生の方法を知っている

## ★毎日の健康チェックを習慣に！

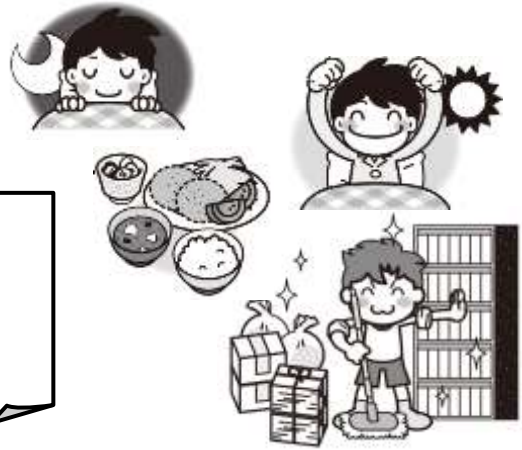
体や心の小さな変化にいち早く気づいて対処するとGood！

- ぐっすり眠れた？
- 朝食はおいしく食べられた？
- バナナの形の茶色いうんちが出た？
- 運動不足になっていない？
- 熱っぽかったり、せきが出たりしていない？
- 体に痛いところはない？
- やる気はわいてくる？
- たくさん笑ってる？



# 新年度を元気に迎えるために

- 生活（睡眠・食事）リズムをくずさない！
- スマホやゲーム、SNSとの付き合いすぎに注意！
- 身の回りの整理をしよう。
- 必要な治療や定期検査を済ませよう。



## “いい眠り”には、これも大切！

睡眠の大切さを伝えるために作られた「睡眠 12 か条」というものがあります。

その 6 番目は

良い睡眠のためには、  
環境づくりも重要です



リラックスして眠るためには、寝室の環境づくりが大切です。みなさんの眠りの環境はどうですか？

※参考：厚労省「健康づくりのための睡眠指針」2014

	目安	ポイント
温度	寝具内の温度33℃前後、	季節に合わせて「心地よい」と感じるくらいの室温に
湿度	湿度50%くらい	
明るさ	100～200ルクス	赤みのあるやわらかい光がオススメ。不安を感じない程度の暗さに
音	40dBA以下（木の葉が触れ合う程度の音量）	音楽やテレビはつけっぱなしにせず、刺激を減らす

## STOP! イヤホン歩き

“イヤホン歩き”には2つの危険があります。

**危険 ①** 交通事故に遭う可能性が高くなる

音楽などを聴いていると、周囲の音への感度が大きく下がり、注意力も散漫になります。特に遮音性の高いイヤホンでは、車のクラクションの音すら聞こえづらく、接近に気づかない可能性もあります。



**危険 ②** 耳が聞こえにくくなるかもしれない

街中や電車の中では、ついつい音量を上げがち。大音量で長時間聴くと、耳の中の“音を脳に伝える細胞”が傷ついたり、壊れたりして、聞こえにくくなる可能性があります。



イヤホンを使うときは

- ⚠ 外では使わない
- ⚠ 音量を上げ過ぎない
- ⚠ こまめに休憩する

## 「請求忘れ」はありませんか?! 「学校でけがして受診した…」があれば保健室へ!

学校にいる間、部活動中、登下校中のけが等で受診した人は、保健室へ来て下さい。「日本スポーツ振興センター」の災害給付金の請求手続きをします。発生から日が経つと、いつのけがでどこにどの期間受診したのか、わからなくなってしまうなど、手続きが面倒になります。また、請求できる時効は発生から2年間（それ以降は手続きできない）と決まっています。

スムーズに手続きを済ませるために、思い出した時点で保健室へ知らせてください。