

知って得する！保健通信

令和4年4月13日

桑名北高校保健室

No.1



新年度がスタートしましたね。新しいクラス、友だち…。たくさんの「新しい」に出会う皆さんはわくわくドキドキ、心が忙しい毎日ではないでしょうか。早く慣れようと焦ってしまうこともあると思いますが、自分のペースで大丈夫。生活リズムを整えて登校しましょう。

まだまだ感染症予防も必要です。各自でしっかり取り組んでもらいたいと思います。コロナ禍にあっても、皆さんそれぞれが充実した高校生活が送れるよう応援しています。

健康診断が始まります！



健康診断は、皆さんの成長の様子を確かめ、身体に異常がないかを調べる大切な機会です。検診の日に休むと自分で病院に行って受けてきてもらうことになります。休まないように協力してくださいね。

月	日	曜日	内 容	時間	1年	2年	3年
4	14	木	内科検診①（午後）	13:00～		○	○
	21	木	内科検診②（午前）	8:55～		○	○
	22	金	身体測定	午後	○	○	○
	26	火	X線検査	9:00～	○		
	28	木	尿検査①	朝回収	○	○	○
5	10	火	心電図検査	9:00～	○		
	11	水	尿検査②	朝回収	○	○	○
	26	木	内科検診③（午前）	8:55～	○	○	○
6	2	木	歯科検診①	8:55～	○	○	○
	9	木	歯科検診②	8:55～	○	○	○
	13	月	眼科検診①	13:20～	○	○	○
	14	火	眼科検診②	13:20～	○	○	○
	23	木	耳鼻科検診	10:00～	○		

※クラスごとの詳しい日程や検診の受け方については、後日連絡します。

保健室の利用について



保健室は、からだの具合が悪いときやケガをしたときに、応急手当をしたり、一時的にからだを休めたりするところです。自分のからだについて知りたいときや、こころに悩みを抱えているときなども気軽に利用してください。

体調不良のとき

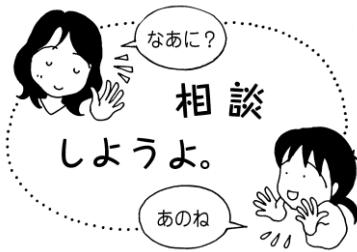
職員室に行き、担任か学年の先生に**来室カード**をもらってから来室します。保健室で休養する場合は原則として**1日1時間**です。

ケガのとき

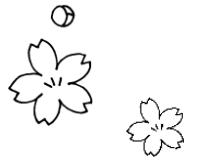
来室カードはいりません。**直接来室してください。**

※基本的には、家庭でのケガや以前からのケガは家で処置をしてね。

みんなで利用する保健室です。ルール・マナーをしっかり守りましょう！

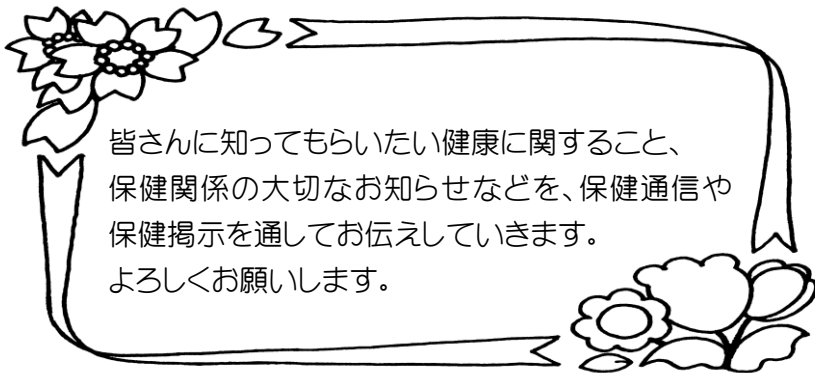


「誰かに話せる…」という癒し



今はストレスの多い社会と言われ、コロナ禍で制限も多くなり、多くの人が何らかの悩みを抱えて生活をしているといっても過言ではないように思います。その悩みや心配ごとが気になって仕方ない、とても辛いという人は、保健室に来てください。話すことによって、その悩みや心配ごとを「誰にも話せない深刻な悩み」から「人に話せる深刻な悩み」へと、気持ちの上で変えることができるかもしれません。「誰かに相談するという行為」が不安の悪循環を断ち切ってくれることもあります。

家族や友だちにも話しにくいことがあるときは、保健室の存在を思い出してくださいね。



続けてがんばろう



感染症対策

朝ごはんを食べる。

早寝早起き。睡眠は十分に！

マスクは顔にフィットさせてつける。

換気をする。

石けんで手洗いを！

なにも飲まなくても、

おしっこ が出るのはなぜ？

それは、ほとんどの食べ物の中に、水分がたくさんふくまれているからです。ご飯だと約70%、大根やキュウリなどの多くの野菜は90%以上、ウインナーでも約50%が水分だそうです。

これらの食べ物
胃・小腸とゆっくり
進むうちに水分は体に吸収されます。吸収された水分は血液に溶けて腎臓に運ばれ、体に不要な物だけこしとられます。

こうして残った不要な物と余分な水分が一緒になったものがおしっこです。だから飲み物を飲まなくても、おしっこはけっこう出のです。



でも体が正常に働くためには、食べ物とは別に毎日約1.5Lの水分が必要です。

水分の補給は忘れずに



カラダの中からも花粉症対策を

マスクやメガネで予防するだけではなく、カラダの中からも対策を

ストレス

睡眠不足

運動不足



これらは免疫やホルモン、自律神経などのバランスを崩すので、カラダのいろいろなところに悪影響があり、花粉症悪化の原因にもなります。

そこで、カラダへ大きな負担にならない程度の、ちょっとした運動を継続するといいですよ。

適度に疲れたカラダは快適な睡眠のもと。同時にストレスや運動不足も解消できます。



【クイズ】体のどことどこが一緒？

同じ大きさの物を線で結ぼう

食道・胃・腸

心臓

十二指腸

消化管

指12本

身長5倍

にぎりこぶし

体の中には、栄養を取り込む「消化」担当の内臓や、酸素を取り込む「呼吸」担当、尿や便を外に出す「排泄」担当の内臓などが詰まっています。

内科検診や尿検査はこの内臓たちが元気に働いているかを確認する機会です。興味をもって受けてくださいね。



答

- ・心臓の大きさは、にぎりこぶしと同じくらいです
- ・体の中には身長5倍の長さの消化管（食道・胃・腸）が通っています
- ・小腸の入り口には、指を横に12本並べた長さの十二指腸があります

「また健康診断？」「どうせ同じこと調べるんでしょ」なんて思っている

毎年はいませんか？

健康診断は毎年ぐんぐん成長するみなさんの体の様子を知るために行います（身体計測）。また勉強や運動にみなさんが十分な力を発揮できる状態かも調べます（視力・聴力検査、運動器検査）。他にも、体の不調につながる病気があれば早く見つけることも大切な目的です（眼科・歯科・耳鼻科・内科検診、心電図、尿検査）。

自分の体をよく知ることは、自分の体を大切にすることにつながります。

自分の体を大切に、健康な生活を送るために——。

今年の健康診断もしっかり受けましょう



糖

酵母

ガス

4月15日は「よい酵母」の日。酵母はごくごく小さな生き物。糖をアルコールと炭酸ガスに分解する微生物のことです。パンをふくらませるイースト菌も酵母です。

酵母の働き

腸内環境を整えたり、お通じをよくする

免疫力を高める

ビタミンB群を含んでいるため疲労回復にも効果が

糖質の過剰な吸収を抑制

この他にも最近では様々な効果があることがわかってきたので、含まれているドリンクや食品がたくさん出ています。用法・用量を守って、正しくつきあいましょう。



酵母のチカラ