

知って得する！保健通信

令和4年5月6日
桑名北高校保健室
No.2

新年度が始まって1ヶ月が経ちました。新しい学校やクラスに慣れてきた頃でしょうか。環境が変わってストレスや不安を感じることもあるかもしれません。ストレスと付き合うには、自分に合ったちょっとした工夫が必要です。ときにはゆっくり休みながら、心の健康について振り返ってみてください。何か話したいことがあれば保健室も利用してくださいね。

健康診断、まだまだ続きます



【今後の健康診断日程】

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。検診の日には休むと自分で病院に行ってお受け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
5	10	火	心電図検査①	9:00～	○		
	11	水	検尿②(前回未提出者)	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～	○		



皆さんにお願い！！

体育の授業中に行っている新体力テストの種目のひとつ、1500m・1000m走を終えてすぐに体調不良を訴えて来室する人が続出しています！

前日はしっかり睡眠をとって、朝ごはんを食べてから登校しましょう。昼間の気温も上がってきました。十分な水分も準備しましょう。



- ・正しくマスクを着用する（できれば不織布マスクを！）
- ・換気 ・会話や食事でも対面を避ける
- ・人との身体的距離 ・石けんでの手洗い ・うがい
- ・アルコール手指消毒液の活用
- ・電車やバス内で会話を控える ・食事は黙食！

制限があることは大変ですが、1人ひとりの行動が大切です。規則正しい生活を心掛けて、毎朝自分の体調も確認してくださいね。学校でも引き続き、感染対策に努めていきます。

「相談力」も大切な「力」です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？ 自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！ でももし、いつまでもクヨクヨ考えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいかわからないときは

話しかけやすい人は誰ですか？
親身に聞いてくれる人がきっといるはず。切り出しにくいときは、なんでもない話から始めるといいかもしれません。



これからいろいろな経験を積み重ねていくみなさんには、「相談力」も大切に育ててほしい「力」です。保健室も「相談力」のお手伝いをします！



学校の管理下でケガをしてしまったら・・・



▼給付の条件

- ・学校管理下でのケガであること
 - ・医療機関の窓口で支払った医療費の自己負担額（初診～治療まで）が1,500円以上であること
- 《注》 センターでの手続きに時間がかかるため、申請してもすぐに給付金が受け取れるわけではありません。

給付を受けるためには、生徒本人が記入する書類や医療機関に記入してもらう書類が必要です。申請をしたい場合は、保健室に申し出てくださいね。

ぐっすり眠れるヒミツは コップ1杯分の汗

思いっきり走ったときや、お風呂に入っ
たとき、私たちはたくさん汗をかきます。
汗をかくのは、熱くなった体を冷ますため。
でもじつは、毎日“ある時間”にも汗をか
いています。それが眠っているとき。

布団に入ってスヤスヤと
寝息を立て始めると、体は
汗をかき、体温を下げます。



すると、リラックスして、ぐっすり眠れる
のです。そのときの汗の量はコップ1杯分。
朝にはすっかり乾いているので、知らなか
った人もいるかもしれませんね。

汗をかいてぐっすり眠るための

ポイント

眠る前は気持ちを
リラックスさせよう

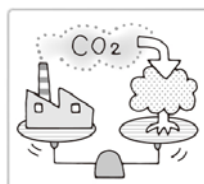
風通しのいい
パジャマを着よう



最近よく聞く、これってなに？

カーボンニュートラル

私たちが生活する中で出したゴミ。
それを燃やすときにも、温室効果ガ
ス（二酸化炭素など）が発生します。



問題はそれが気
温を上昇させる
こと。温暖化は
世界中の心配事
ですね。

一方、地球上の植物たちは二酸化
炭素を吸収して生きています。カー
ボンニュートラルは温室効果ガスの
排出量から植物の吸収量を差し引い
て“ゼロ”を目指す考え方です。

バイオマスプラスチック

主に植物を原料とするプラスチッ
ク。元々植物が成長するときに二酸
化炭素を吸収しているので、燃やし
たときの二酸化炭素の排出量から差
し引けるといふ考え方です。これも
「カーボンニュートラル」。

5月30日はゴミゼロの日。地球のことを考えるのもいいですね。



脳とお腹は、ちょう仲よし

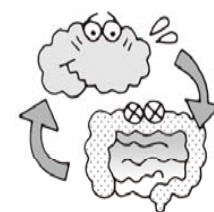
けんかしちゃって
食欲がない

悩みがあつて
胃がキリキリする

緊張すると
お腹が痛くなる

こんな経験は誰にでもあると思います。脳がストレスを
感じると胃や腸に不調があらわれるの
は、よく知られている話です。

そして今注目されているのが、「脳
から腸だけでなく、腸から脳への影響
もあるのでは？」という説です。じつ
は脳に幸せな気分をもたらすセロトニンという物質は、
ほとんどが腸で作られているそうです。下痢や便秘で腸
の環境が悪くなると、セロトニンがうまく作られず、脳
がストレスを感じやすくなるのでは？ というわけです。



脳と腸はとても仲よし。
腸が健康なら脳も、
いいちようし！



ロバート博士の85%



心配事が多くて困っているというあなた。アメリカのロバ
ート博士の研究で「心配事の85%は実際には起こらない」
とわかったそうです。さらに、心配すればするほど、不安な
気持ちが強くなり、心に悪い影響が出るとも言われています。

それでも、いろいろ考えてしまうという人は

心配なことを紙に書く

心配レベル（1～10）を一緒に書くと効果◎

まわりの人の力を借りる

おうちの人に「●時になったら声をかけて」と頼んでおく

ちょっとした工夫で
心配事と上手に付き合っ
ていきましょう



紫外線は ただの悪者じゃない



「日焼けしたくないから」と、家の中で過ごすことが多くなっていませ
んか？ 日焼けの原因となる紫外線は「肌によくない」と嫌われがちで
すが、じつは人の体にとって大切な栄養素を作ってくれています。

ビタミンDは
紫外線から
作られる!?

ビタミンDは骨や歯の成長を助け
たり、がんなどの病気を予防したり
する効果があると言われています。
魚類やキノコ類からもとれますが、皮膚に紫外線をあ
てるだけで体内に作り出すことができるのです。

Let's 日光浴！

大切なのは適度に日光を
浴びること。ゴールデンウ
ィークも、昼間は外に出て
運動などをしましょう！

