

ほけんだより 3月

平成31年3月号 大分県立玖珠美山高校 保健室

3月は学年締めくくりの月です

4月に始まった学年も、もうすぐ終わりに近づいています。この1年間、楽しかったこと、感動したこと、頑張ったことがたくさんあったと思います。しかし、その反面つらかったことや悲しかったこと、悔しかったこともあったかもしれません。いろいろな経験が、みなさんを1年前よりさらに心も体も大きく成長させてくれたと思います。来年度もいい成長ができるように、この春休みにしっかりと目標を立てて、前へ前へと進んでいきましょう！



☆ 同じ気温でも・・・

「寒い」「暑い」と感じるポイントは「体に入出入りする熱」に関係しています。
例えば・・・風の強い日は、なんだか寒く感じ、これは強い風が吹くと体に当たる空気の量が増え、空気が体から奪っていく熱の量も増えるからです。

このように、人が感じる寒暖の目安を「体感温度」といいます。季節も春めいてきましたが、湯布院、玖珠、日田等まだまだ朝・夜は寒い日が続きます。気温とともに、「体感温度」も意識して、自分の体調に合わせた服装の調節をしましょう。



☆ 春休み中も生活リズムを崩さないように！

● 睡眠時間は、しっかりと6時間確保

睡眠をとることで**ストレスが解消され、免疫力がアップ**し、**疲れた脳を休める**ことができます。



● 毎日決まった時間に起きる

学校がある日と同じように起きて1日のスケジュールを立て、計画的に過ごそう。

● 1日3食バランスの良い食事を摂る



しっかりと朝食を摂りましょう。脳や体にも活力を与えてくれます。また、家庭でも料理のお手伝いをしたり、一人暮らしでも作れる料理を教ったりすると、バランスの良い食事をする秘訣も学習できると思います。

☆ 保健室からのお願い

春休み

は

自分メンテナンス！

特に病気でもないのに頭痛や腹痛などの体調不良が多い人は、その原因を見つけて、生活リズムを立て直しましょう。



むし歯や歯周病の治療がまだの人、メガネやコンタクトレンズがあわなくなっている人、春休みは治療や検査のチャンスです。

なんとなくボンヤリしてしまったり、疲れているなと感じる人は、思い切って休養をとって、リフレッシュしましょう。

からだと心のメンテナンスで、
 新年度を元気よくスタートする準備を整えましょう。



春休みは、知り合いが地元に戻ってきたり、最近運転免許を取得した先輩もいたりすると思います。中には甘い誘惑(タバコ・お酒など)やドライブに誘われることもあるかもしれませんが、運転初心者も、取得してすぐは不安もたくさんあると思います。運転をお願いしたりせず、また誘われたりしても、きっぱりと断りましょう。曖昧な返事は誤解を招きます。NO!と断ることが大切です！

心と体の健康チェック

＜心は？＞

- あいさつができた
- 落ち込むことがなかった
- イライラしなかった
- 友だちと仲良くできた
- 人に親切にできた



＜体は？＞

- 早寝早起きができた
- 歯みがきをきちんとした
- 定期的に運動をした
- 栄養バランスよく食事をとれた
- 手洗い・うがいができた



☆ 保健室利用状況

平成31年3月8日現在

保健室 1年間の記録

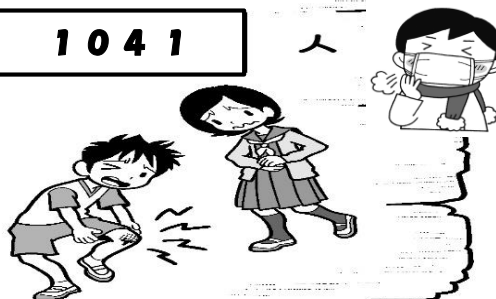
保健室に来室した人 **1041** 人

そのうち

内科利用 **579** 人

外科利用 **259** 人

精神面利用 **203** 人



日本スポーツ振興センター・
 災害共済給付の対象になった人が **41** 件