

保健だより4月号 No.1

新1年生のおなさん。玖珠美山高校へようこそ!

2,3年生と一緒に楽しい高校生活を過ごしましょう。
そして、新年度に入り周りの環境がガラリと変わる
この季節。学校生活に慣れるまでは心も体も疲れる
事もあると思います。しかし、毎日元気に登校する
ためにも日頃の生活習慣を整えることが大切です。
今日号の保健だよりはメンタルについてです。

大分県立玖珠美山高等学校

4月号 No.1 担当 2年1組

藤川 祐貴弥、志手 七海



◆ 春はメンタルを気にかけて!

春は様々な「変化」の多い季節です。新しい環境での心の
疲労などは変化に順応できず、心と体にストレスを与えてしまい
自律神経が乱れることもあります。

◆ 心のバランスを整える4の方法

1. 生活リズムを整える! ➡ ポイントとなる時間は、「起きる時間」「寝る時間」「食事の時間」
です。毎日なるべく同じ時間にしましょう。
2. 栄養バランスのよい食事を! ➡ ビタミン、ミネラルが不足しないように心がけましょう。
心身の回復はマイモ、緊張緩和にはシエンギを食べましょう。
3. 休養をとる! ➡ 休日には何もしない、のんびりとした時間も大切です。音楽を
聴いたり、散歩したり、自分なりのリラックスタイムを見つけてみましょう。
4. 体温調節をしっかりと! ➡ 気候が不安定な春には、「薄着の重ね着」を心がけ、暑さ・
寒さを感じたら脱ぎ着できるようにしましょう。

◆ ストレス改善?! Let's ツボ押し!



神門

★神門...精神の緊張を
ほぐし、イライラした気分
を鎮めてくれるツボ。

★場所...手首の横じわの
小指側の少しくぼんだ
ところ。

★押し方...親指を「神門」に
あて、残りの指で手首をつ
かむ。
「痛気持がいい」程度で
30回両手首する。



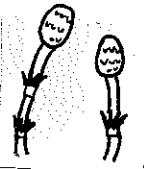
合谷

★合谷...ストレスで乱れた
自律神経の機能を正常
に戻すツボ。

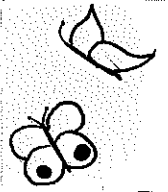
★場所...手の甲側。親指と
人さし指の骨のわかれ
目のやや人さし指側。

★押し方...親指を合谷にあ
て、気持ちいいと感じる
強さで強めに押す。
両手首 30回程度
する。

裏面あり



保健だより4月 NO2



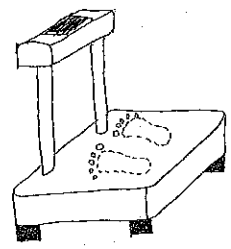
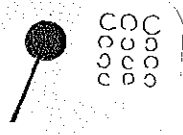
4月から健康診断が始まります。

◆健康診断の目的は？

1. 健康面の問題をスクリーニング
→ 健康面の問題や病気の疑いがないかを調心す。
2. 自分の成長について知る
→ からだがのバランスよく順調に成長しているかを調心す。
3. 自分のからだに関心を持つ
→ 自分のからだや健康に関心を持つきっかけにして毎日の生活に生かします。

美山高校は健康診断受診100%です。欠席しないようにしっかり受けてきましょう！！

大分県立玖珠美山高等学校
4月号担当 18142組
河野翔・瀧石唯花



◆脈拍について

1. 頻脈
●脈拍が早い
●安静時に比べて脈拍数が多い

こんな時は気をつけよう！

●脈が1分間に140以上
●めまい・吐き気・冷や汗があるとき

2. 徐脈
●脈拍が遅い
●安静時に比べて脈拍数が少ない

こんな時は気をつけよう！

●脈が1分間に60回以下
●激しい息切れを起す

3. 期外収縮
●脈拍が飛びぬける感じ

こんな時は気をつけよう！

●脈のリズムがいびき
●胸の痛みがある

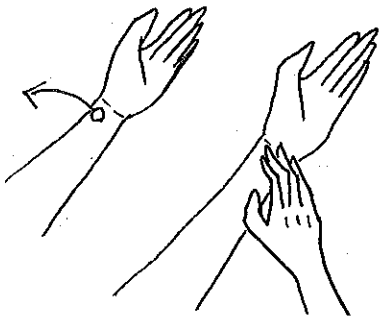
◆脈拍数が多くなる時って？

- 食事している時
- 運動している時
- 発熱した時
- 緊張した時
- お風呂に入っている時
- 睡眠不足の時
- 興奮した時



手の内側親指の下あたり(トクドウ)脈を打っているところへ、人差し指・中指・薬指の3本を当てる。

◆正しい脈拍測り方って？



安静時に・・・
●4〜2で1分間に打つ回数を数える。

1分間の脈拍の目安・・・
●中高生は60〜100回

表面あり →