

# ほけんだより 4月

今月の保健目標  
『自己の健康状態を  
知る』

令和3年4月 金沢中央高等学校保健室発行

新学期が始まりました。新しい環境、新しい人間関係は、自分が思っている以上に疲れを呼ぶかもしれません。十分な睡眠、栄養バランスを考えた食生活など、基本的な生活習慣で元気に乗り切りましょう。

<p><b>目的</b></p> <p>ケガをしたときの救急処置</p>	<p><b>目的</b> だいじょうぶ?</p> <p>体の調子がすぐれない</p>	<p><b>目的</b></p> <p>体や健康について学びたい</p>	<p><b>目的</b></p> <p>心配事や悩みを相談したい</p>
<p><b>注意</b></p> <p>きのうの、<b>NG</b> かけて～</p> <p>継続的な手当てはできません。家でしてね</p>	<p><b>保健室を利用するときの約束</b></p> <p>必要なときに必要な人が利用できるように、目的やルールを守って、保健室を利用してください。</p>		<p><b>注意</b></p> <p>内服薬は出せません</p>
<p><b>ルール</b></p> <p>先生にことわってから来る</p>	<p><b>ルール</b></p> <p>入室退室時にはあいさつ</p>	<p><b>ルール</b></p> <p>室内では静かに</p>	<p><b>ルール</b></p> <p>備品等に勝手に触らない</p>

その他に、こんなことはできません

- \*授業のない時間の居場所としての利用。
- \*長時間の休養。休養は原則1時間。症状が軽減しない時は早退をすすめることがあります。

## 感染対策として(お願い)

- 登校前に自宅で検温し、生徒玄関で健康チェックの用紙を提出します。
- 体温が37.5度以上の場合は、学校に連絡し、自宅で静養しましょう。
- 校内ではマスク着用、こまめに手洗いをしましょう。
- 栄養バランスを考えた食事、適度な運動、十分な休養で免疫力アップを意識した生活を。



# 健康診断スケジュール

## 健康診断・はじまります

健康診断は自分の体や健康状態を知るチャンス  
事前のお知らせをよく読んで  
積極的に受けましょう



健康診断スケジュールや注意事項は、保健だよりや教室掲示等で今後もお知らせします。

## 4月

予定なので変更する可能性があります

- 13日(火) 身体計測(全学年)
- 20日(火) 歯科検診(午前部1~4年、午後部1・3年)
- 21日(水) 結核検診・心臓検診(1年)  
内科検診(2年)
- 22日(木) 内科検診(1年)
- 26日(月) 検尿(全学年)(~27日)
- 27日(火) 内科検診(3年)
- 28日(水) 内科検診(4年)

## 5月

- 11日(火) 歯科検診(午後部2・4年、欠席者)
- 18日(火) 検尿



### メガネ・コンタクトレンズを持ってこよう

身体計測の日は視力も測ります。普段、メガネやコンタクトレンズを使っている人は、装着(または持参)して登校してください。



お世話になる学校医の先生です



学校医

松田 先生

学校歯科医

東 先生

学校薬剤師

渡辺 先生

## 学校でケガをしたときは

例えば

- 登校中、転んで足首を捻挫した。
- 休み時間に、階段を踏み外した。
- 部活中、突き指した

### 災害共済給付制度を利用できます

総医療費5,000円(自己負担3割の場合、支払いが1,500円)以上が対象です。専用の用紙があるので、保健室まで申し出てください。

# ほけんだより 5月

今月の保健目標  
疾病の早期発見と  
早期治療

令和3年5月18日 金沢中央高校(昼)保健室

しんがつき 新学期が始まり1カ月が経ちました。5月は新学級の緊張もほぐれ疲れが出てきやすい時期です。風薫る5月の濃さを増す若葉の緑や、色鮮やかな草花の間を通りぬける風や日差し、香りを感じながら、少しゆったりとした気持ちで過ごせるといいですね。

## 健康診断の結果配付中

けっか くば ◎結果が配られなかった検診は異常なしです。

### 健康診断

受診のおすすめを  
もらった人は

病気や異常の疑いがあるので、  
病院で診てもらいましょう。  
早めに受診すれば治療も早く終わられます。



### 健康診断の結果から…



#### 身体測定

太りすぎていませんか？

おやつやジュースのとりすぎかもしれません。バランスのいい食事と適度な運動も大切です。



#### 視力検査

去年の結果と比べて視力が低下した人は、ゲームのやりすぎや姿勢の悪さが原因かもしれません。

生活を振り返ってみましょう。



#### 歯科検診

むし歯や歯周病になってしまった人は、うまく磨けていないのかもしれません。

歯ブラシを小刻みに動かして1本ずついねいに磨きましょう。

.....

気になるところがあった人は  
おうちの人と相談して受診しましょう

急に暑くなった日は  
要注意

## 熱中症が 出始める時期です

「朝夕は涼しいしまだ大丈夫」と思っていたら、急に暑い日もある5月。暑さに体が慣れていないため、意外と熱中症になりやすい時期でもあります。

### こんな日は注意

日差しが強い      風が弱い      湿度が高い



事前に天気予報をチェックして、  
調節できる服装で  
無理なく上手に過ごしましょう。

### どんな人がなりやすい？

- ふだん うんどう ・ 普段から運動をしていない
- たいちょう わる ・ 体調が悪い
- ねぶそく ・ 寝不足
- はん ・ ご飯を食べていない
- ひまん ・ 肥満
- きす ・ 着過ぎている
- など

# 5月病 って何？

新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、体と心にいろいろな不調が出てくること。正式な病名ではありません。



- 体**
  - ・なんとなくだるい
  - ・食欲がない
  - ・頭が痛い など
- 心**
  - ・不安やあせりを感じる
  - ・やる気が出ない
  - ・イライラする など

## 自分に合った ストレス解消法を見つけよう!

例えばこんな方法があります

- 友だちに話す
- 部屋の片付けをする
- 本を読む
- ゆっくりお風呂に入る

## できている？ 清潔スタイル

「清潔」を保つと、病気やケガの予防に加え、自分も相手も気持ちよくなります。

長いつめはキレイじゃない

### つめ

つめが伸びていると...

- ・つめと皮ふの間に汚れが溜まり、菌が増えやすい状態に
- ・つめが折れたり剥がれたり、引っ掻いたりしてケガの原因に

健康な歯と歯ぐきで笑顔をもっとステキに

### 歯みがき

歯みがきのベストタイミングは

朝起きたとき 朝ごはんの後  
昼ごはんの後 晩ごはんの後

**POINT** 眠っている間は唾液が減って殺菌作用が弱まり、菌が増えやすくなります。寝る前は特に念入りに。

ハンカチやティッシュ、予備のマスクを準備しよう。

目にかからない長さが◎

### 前髪

前髪が長いと...

- ・毛先で目の表面を傷つけたり、菌が入りやすくなる
- ・無意識に髪の毛にピントを合わせて目が疲れてしまう
- ・表情が見えにくいと暗くて近寄りた印象に

# ほけんだより6月

令和3年6月23日 金沢中央高校（昼）保健室

今月の健康目標  
歯の健康と  
梅雨期の健康

## お口の健康意識してる？ 6月は歯と口の健康について考えてみましょう

Q: 甘いおやつを食べなければむし歯には  
ならない？

A: × むし歯菌は糖分が大好き。糖分が含まれるものは甘いおやつだけではありません。

Q: 歯石が付いたままでも大丈夫？

A: × 歯垢はむし歯菌のかたまり。その歯垢が固まったものが歯石。そのままにすると、むし歯・歯周病・口臭などのリスクが高まります。歯医者さんの専用の道具で取り除いてもらいましょう。

Q: 歯みがきが一番大事なのは、夜寝る前？

A: ○ 寝ている間はだ液が減り、口内の細菌が増えやすくなります。一日の中でも一番ていねいに磨きましょう。



## 感染対策まだまだ気を抜かないで

- 登校前の検温・健康チェックの記入
- マスクの着用・こまめに手洗い・消毒
- 発熱、風邪症状がある時は、学校に連絡・自宅で休養



体調に問題がないことを  
自宅で確認して  
登校してください

## 金沢市からのお知らせ これからもマスクで感染予防

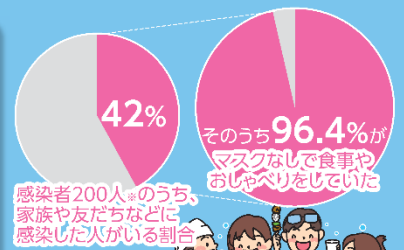
### 食べる時はマスクをつける



### マスクをつけて感染予防



### コロナ予防のための習慣



### 暑い日のマスクは注意しましょう

- 人と離れているときはマスクを外す
  - のどが渇いていなくても水を飲む
  - 息が苦しい時はすぐに外す
- ※外したらお話しはしない



# 梅雨 の 生活

## 交通事故

雨や傘で視界が悪くなります。車に注意！ 傘さし運転は×



## ケガ

雨で校舎内が滑りやすくなっています。廊下や階段は走らない！



## 清潔

急に熱くなって汗ばんだり、湿度が高くてジメジメ。お風呂で清潔に。



## 食中毒

お弁当が傷まないように

- ・生野菜を避ける
- ・水分をなくす
- ・保冷材と一緒に保管



持ってる？



を快適に過ごす

アイテム 3選

## タオル

雨でぬれたときや汗を拭くときに大活躍。



## 替えの靴下

雨の日、ぬれた靴下は履き替えましょう。



## ビニール袋

ぬれた靴下やタオルなどを入れるのに役立ちます。



↑保健室には貸し出せる<sup>くつした</sup>靴下や下着はありません。天気を確認して、必要なものは各自で準備しましょう↑

もうすぐ  
夏本番

# 暑さに慣れておこう！

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

暑さに慣れるには…

1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする

2 冷房は控えめにする

やや暑いところで  
ややきつと感じる  
くらいがポイント！



本格的な暑さの前に  
頼り過ぎないように



## 生理用品で困ったら

生理用品が準備できない時に使えるようにと、学校に届いています。必要な人は、保健室まで申し出てください。



# ほけだがもり7月


発行：令和3年7月20日  
金沢中央高校(昼)保健室

いよいよ待ちに待った夏休みですね。春から頑張ってきたなと思う人は、少しゆっくりして、リフレッシュしてくださいね。つい気も緩みがちですが、生活リズムは崩さず、元気に過ごしましょう。飲酒やタバコ、薬物の誘惑や、水難事故、SNSトラブルなど様々な危険から自分を守り、9月を迎えましょう。

健康診断で  
**治療勧告のおたより**  
をもらった人へ

勉強でもスポーツでも、自己管理ができなければいい結果は出せません。自由に使える時間が増える夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好の機会です。治療をすっきり終わらせて、気持ちよく新学期を迎えましょう。

治療は夏休みのうちに



\*就職や進学を希望する3.4年生  
はこの夏のうちに、必要な受診を済ませましょう。

\*住んでいる市町によっては、子ども医療助成が使えるうちに、時間のかかる歯の治療を済ませるといいですね。

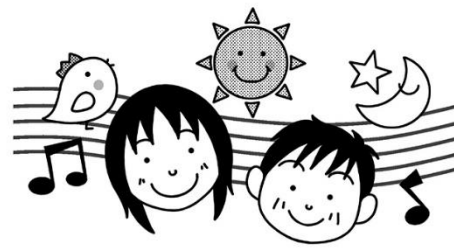
検診を欠席した人には、お知らせを配ります。夏休み中に受けてきましょう。

## 夏バテにならないように

### しっかり水分補給



### 生活リズムをくずさない



### ゆるくていいので湯船につかる



### しっかり睡眠



### 冷やし過ぎない



### 食事は栄養パーフェクトで



# ★キケンな誘惑

# こんなときどうする？

心と体を壊してしまうキケンな誘惑。はじめは「1回だけ」と軽い気持ちでも…。やめられなくなったり、みなさんの将来をめちゃくちゃにしてしまうのです。

## たばこ編

放課後、公園で同じクラスの友だちグループに会ったら…



**× 絶対ダメ!**

- ・身長伸びがわるくなる
- ・運動能力や学力が落ちる



吸いはじめる年齢が早いほど、がんで死亡する危険が高い!



## お酒編

友だちの家で宿題をしていると…



**× 絶対ダメ!**

- ・脳や骨がうまく成長できなくなる
- ・性ホルモンのバランスが崩れる



大人よりもアルコール依存症になりやすい!



## 危険ドラッグ編

卒業した部活の先輩に久しぶりに再会。部活の悩み相談をしていると…



**× 絶対ダメ!**

- ・「合法ドラッグ」と呼ばれていても違法
- ・体への影響は麻薬や覚醒剤と同じくらいキケン



お香やアロマオイル、バスソルトと偽っていることも!



大事なのは「はっきり、きっぱり断ること!」

こんな言葉で



1本でもやめられなくなるからいけない

何が入っているか分からないのでいりません

興味ないからいけないよ

体によくないから、やめよう

部活を大切にしているからやらない

用事を思い出したから帰る!

など



話を変える、その場を離れるのも方法のひとつ





金沢中央高校(昼)保健室 令和3年9月1日 発行



学校が始まりましたね。9月は1年のうちで最も気温差が大きい季節です。夏の疲れから体調を崩さないよう、学校生活へ向けて生活を整えましょう。夏休み中、体調に変化があった、心配なことがある人は、担任の先生や、保健室、相談室等に話してくださいね。

## 感染対策して学校生活を

<p>登校前に検温 検温カードの提出</p>	<p>マスクを着ける</p>	<p>こまめに手洗い(消毒)</p>	<p>換気</p>
----------------------------	----------------	--------------------	-----------

※登校前に発熱、風邪症状がある時は、学校に連絡してお休みしてください。

※登校後に、発熱、風邪症状がある場合、保護者に連絡し、早退となります。

※感染が疑われる場合、2日前からの行動を確認されます。

## つらさは誰かに聞いてもらおう



友達、家族、先生、相談室やスクールカウンセラー、保健室、誰かに話してみませんか。

《他にもあるよ、相談できるところ》

窓口	電話番号	つながる時間
24時間子供 SOS 相談テレホン	076-298-1699	24時間いつでも
チャイルドライン(18歳以下のための電話)	0120-99-7777	毎日16時~21時
24時間子供 SOS ダイアル	0120-0-78310	24時間いつでも
子どもの人権110番	0120-007-110	平日 8:30~17:15
よりそいホットライン	0120-279-338	24時間いつでも
児童相談所	189	24時間いつでも

これらは一部です。他にも LINE やチャットで相談できる場所もあります。自分に合ったものを利用しましょう。困ったときは、誰かに助けを求めましょう。

●夏休み中病院へ行き検査や治療を受けた人●

受診の結果を担当の先生経由で保健室まで出してください。

まだの人、早く受診することで、病気が早期発見されるということもあります。早めに受診しましょう。



●夏休み中の部活や登校中にケガをした人●

スポーツ振興センターに治療費等を請求できます。保健室へ書類を取りに来てください。

# 「もしも」にそなえて、今できることは？

## 食料品・消耗品の備蓄



定期的消費して、買い足して、期限切れを防ぎます。

## ハザードマップの確認



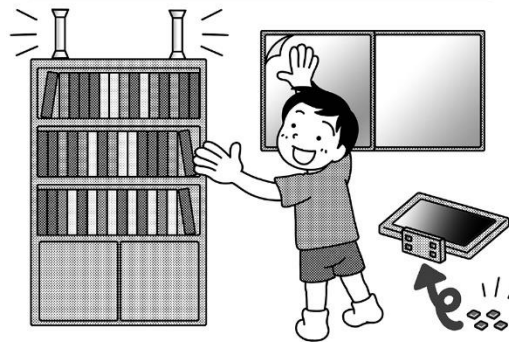
# 9月1日 防災の日

## 家族会議



自然災害や急病、事故などは、いつ、誰の身に起こるか分からず、とっさの対応が命を守るという点が共通しています。最近でも大雨により、避難をする地域もありました。緊急事態となったそのとき、自分はどう行動するか、「どう備えるか」について考えてみてくださいね。

## 転倒や飛散の防止



病院に行く? それとも救急車を呼ぶ? **迷ったときは**

**#7119**

にTEL

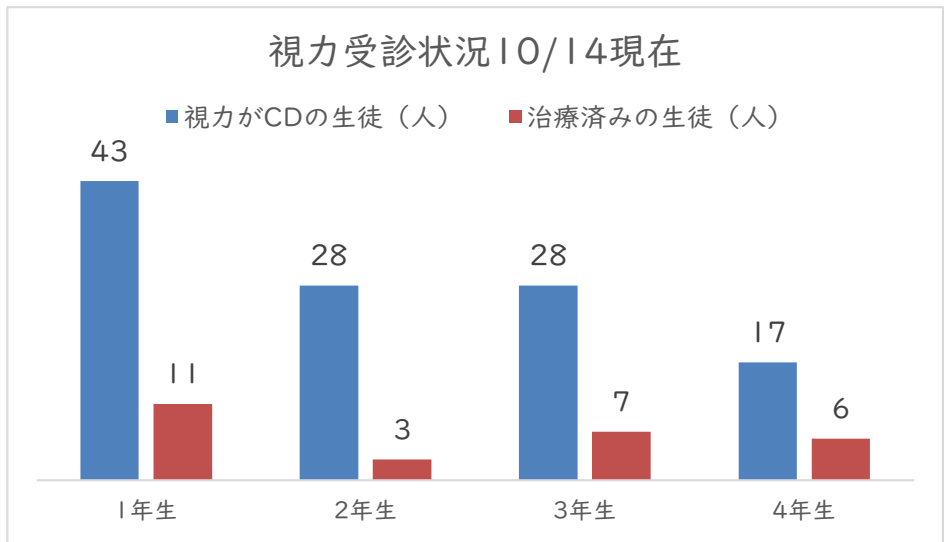


9/9は救急の日。いざというときこんな相談場所も。

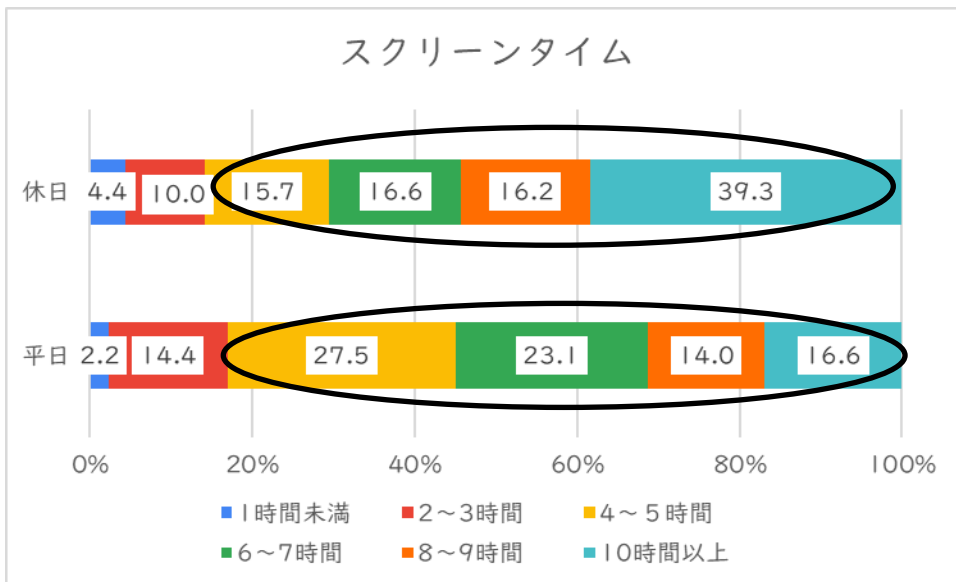
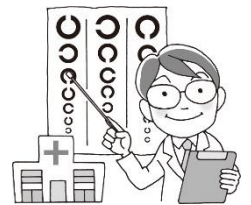
医師、看護師、相談員等による救急電話相談が受けられます。

# ほけんだよん 10月

令和3年10月18日  
金沢中央高校(昼)保健室  
10日は目の愛護デー  
15日は手洗いの日



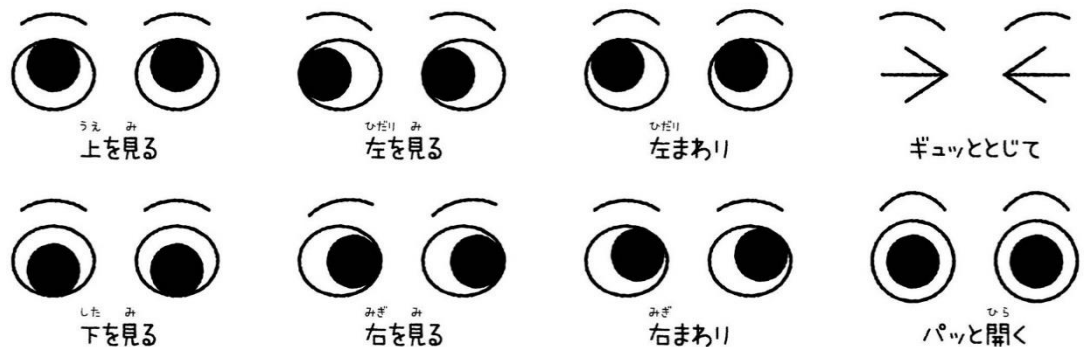
春の健康診断で、視力がCまたはDと判定された生徒には、受診や眼鏡等の調整を勧められています。10月現在、受診報告があったのは27名(全体の23%)です。見えにくさは不便だけでなく、頭痛などの体調不良や、運動時のケガを招きます。早めに受診しましょう。



9月のアンケートでは85%の生徒が4時間以上スマホ等を使用していました。中でも休日には40%近くが10時間以上(!)使用していると回答しています。

長時間の使用は、疲れ目やドライアイなどを招きます。不調を感じる前に、使用時間を見直してみませんか。

目の体操で疲れ目対策やってみよう。



※自分の健康状態に応じて無理のない範囲で行いましょう



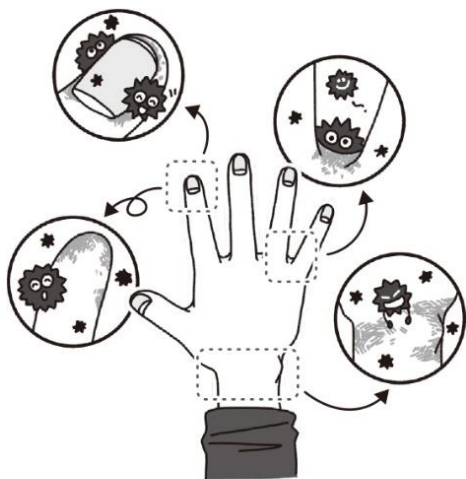
天気予報をみて、その日の天気や気温を確認することを習慣にしましょう。  
 上着を持って来るなど、昼夜の気温差を自分で上手に調整しましょう。

気を抜かず、続けていくよ、感染対策

- ① 登校前の体温・健康チェック。生徒玄関で用紙を出し忘れずに。
- ② マスクの着用
- ③ 発熱など具合が悪い時は無理をせずに休養。担任まで電話連絡しましょう。



皆さん手洗いはバッチリできていますか。  
 自信のない人は、トイレのポスターを参考に、  
 しっかり手洗いをマスターしてくださいね。



洗い残しはありませんか？

**薬の形の意味を考えよう**

顆粒剤、散剤、錠剤、シロップ剤、カプセル剤…これらはいったい何でしょう？  
 これらは薬の形の種類です。さまざまな形をしているのは、

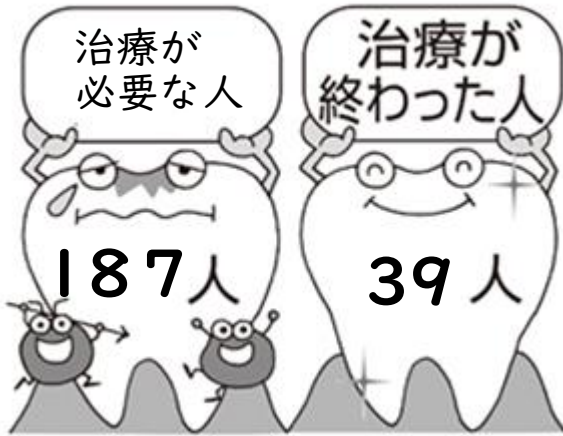
- 使いやすいするため
- 効果が早く現れるようにするため
- 効果が長い時間続くようにするため
- 病気やけがに直接作用させるため

などの理由からです。ですから、カプセル剤の中身だけや、錠剤をつぶして飲むと、本来の効果とは違うあらわれ方をすることがあり、とても危険！  
 薬はその形のまま、飲み方や飲むタイミングをきちんと守って飲むようにしましょう。

# ほけんだより11月

令和3年11月9日  
石川県立中央高等学校保健室

## 歯の治療を始めましょう 11月8日はいい歯の日



10月末現在

毎年むし歯など受診が必要な人数の本校。  
治療の音が苦手、治療費が心配など、各自事情はあるようですが、そのままにしても口の中の状態は良くなりません。就職・進学試験の大事なタイミングで歯が痛むと大変です。

歯医者に行くことに不安があれば、保健室へ相談にきてください。現在治療中の人、これから歯科医に行くぞという人、受診報告を待っています。

## いい歯の日 一本一本ていねいに歯みがき

80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣！



よく噛んで食べる  
唾液は歯のガードマン



寝ている間に増える歯垢  
寝る前の歯みがきが大事



歯間ブラシやフロスも使って  
歯と歯の間もきれいに



定期的に歯科医院で  
歯の健康チェック！

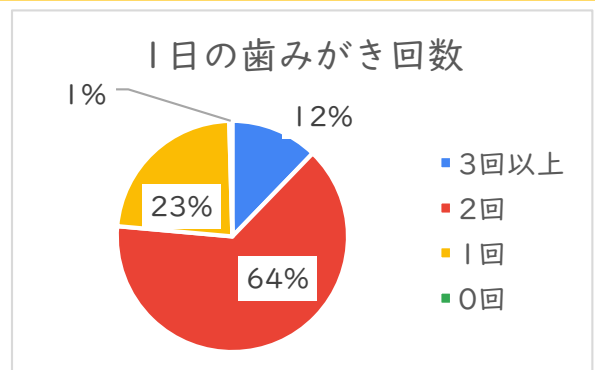
## 24%の生徒が朝(夜)しか歯みがきしない!?

9月実施アンケートより

歯みがきは、口の中の健康を守るだけでなく、感染予防、身だしなみのマナーでもあります。

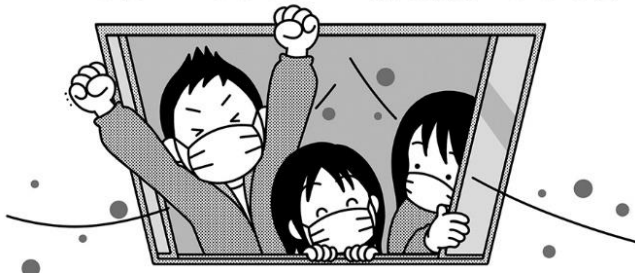
朝は洗顔とセットに、夜は寝る前の習慣として、1日に2回は歯みがきをしましょう。

朝は寝坊して時間がないなど、歯をみがかない理由にしないでくださいね。



(いい) (くうき)

# 11月9日は「換気の日」



**感染症予防に  
換気はとても有効です！**

## 換気のコツ



学校のトイレは生徒だけでなく先生、時には来校される方など、みんなが使う場所です。誰でも使う、そして汚れやすい場所だからこそ、お互いに気持ちよく使えるようにしたいですね。



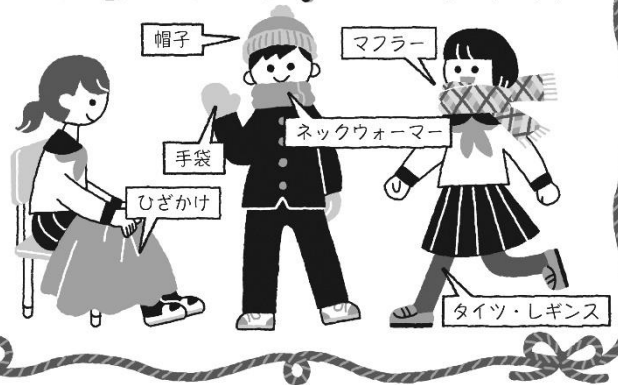
- 使用後は必ず流す
  - トイレtpペーパーが切れたらかえる
  - 汚したら、自分で汚れを落とす
- 困ったときには近くの先生まで伝えてください。



## 寒さ対策は自分で

これから気温は下がりますが、換気は続けます。上着、下着、タイツ、腹巻、ひざ掛けなど自分に合ったものを準備してください。保健室では貸せません。

## 「冷え」をガード! 頼れる冬小物



これから冬に向かうと風邪症状が増えてきます。感染対策は気を緩めずに続けましょう。

登校前の検温チェックは習慣になっていますか? いまだに生徒玄関で検温用紙を記入している生徒が3.4年生に多いようです。家で検温、用紙はポケットに入れて出発!という朝にしてくださいね。





令和3年12月21日  
石川県立中央高等学校保健室

国内の新型コロナウイルス感染症の拡大は落ち着いてきていますが、新たな変異株も見つかっています。  
これまで続けてきた対策を油断せず（たいさく ゆだん）に続けましょう。

## まだまだ続けよう！ 感染予防対策

### こまめな手洗い

30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。  
外から教室に入るときや給食（昼食）の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。



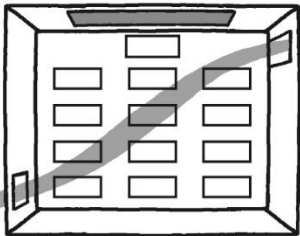
### 密接場面でのマスク着用

距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。  
また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。



### 換気の徹底

2方向（対角線上）の窓等を開けると効果的です。  
常に窓を少し開けておくとういですが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。

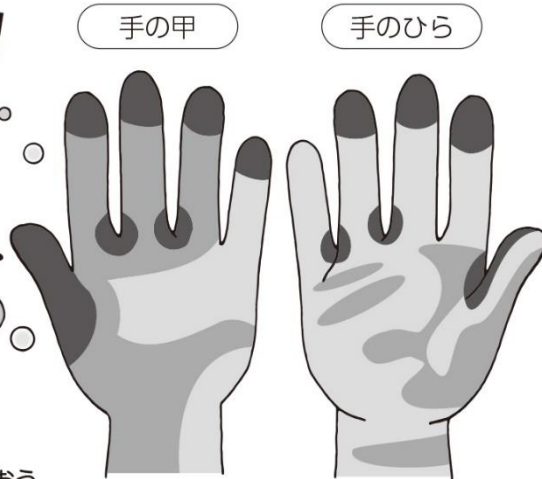


手洗いの基本は石けんを使って20秒

手洗いは  
ココに注意!



- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう



もっともシンプルで  
感染予防効果の高い  
方法が手洗いです。

ウイルスは手を介して  
目や口元から体の中に  
侵入します。



冬休みは  
治療の  
チャンス



受診や検査の必要な生徒へもう一度お知らせを配ります。

もらった人は、早めに受診をしましょう。

子ども医療助成等は年齢制限があります。

使えるうちに必要な治療を進めましょう。

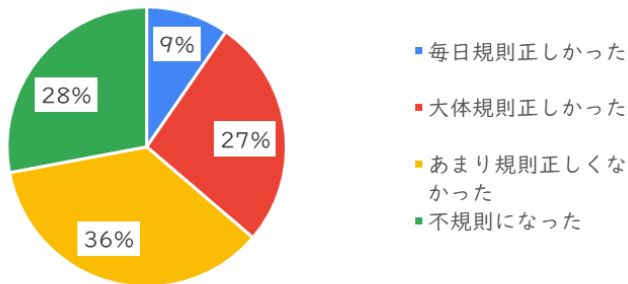
治療が済んだという報告、お待ちしております。

年末年始はついつい気が緩みがちだけど…

食べ過ぎ、夜更かし、いつもよりもスマホを使う時間が長くなりそうな人いませんか。

9月のアンケートでは、半数以上の生徒が、夏休み中は不規則な生活になったと回答していました。

夏休み中は規則正しい生活が送れたか



冬休み、誘惑に負けずにメリハリのある毎日を過ごしてくださいね。

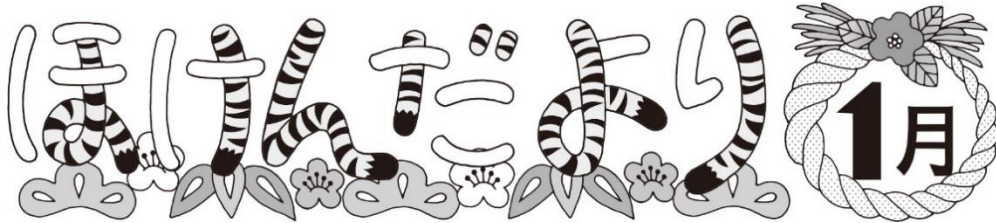


自分が傷つけない  
相手を傷つけない



どれも、罪に問われる可能性があります。  
「楽しくてつい…」では済まされません。





今年も健康に  
過ごせますように

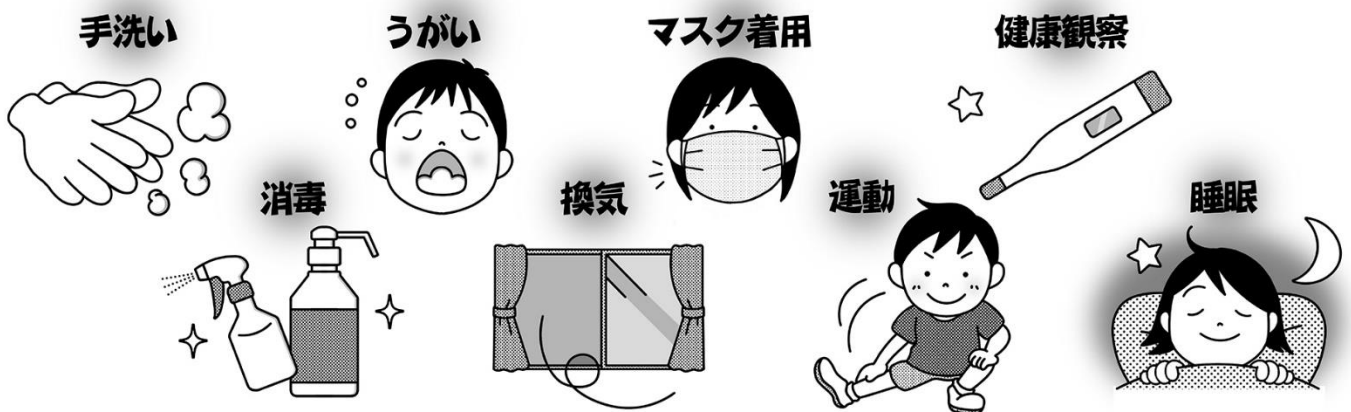


2022. 1. 13 金沢中央高校保健室発行

学校が始まりました。生活リズムは崩れていませんか。新型コロナウイルス感染症の感染者が全国的に増加しています。各自、気を緩めずにこれまでの感染対策を続けましょう。

感染症に限らずですが、高校生として、自分の健康は自己管理する力を高めていきましょう。

## コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです



### 新型コロナウイルス感染症感染拡大中

発熱するなど風邪症状がある

普段と体調が違う

学校に連絡し、お休みしてください。

### 規則正しい生活習慣で



### 冬のケガ・事故に気をつけろ

#### 低温やけど



使い捨てカイロや湯たんぽ、高温になりすぎたスマホが原因になることも。長時間の使用には注意しましょう。

#### 転倒



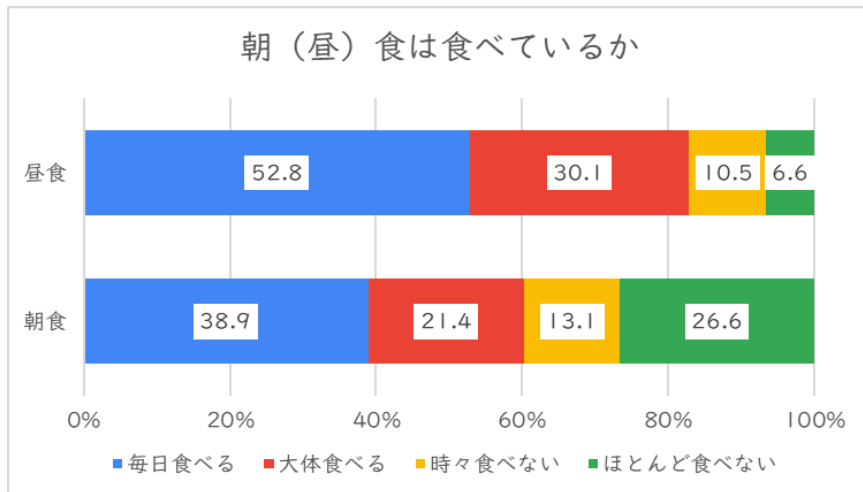
寒い朝や雪の日など、道路が凍ることがあります。すべりやすいので、歩くとときや自転車に乗るときも注意しましょう。

#### 交通事故



日が暮れるのが早いので、車の運転手から見えにくくなります。明るい服を着て、できるだけ早めに帰宅を。

# 調子がいい人の朝は食事から



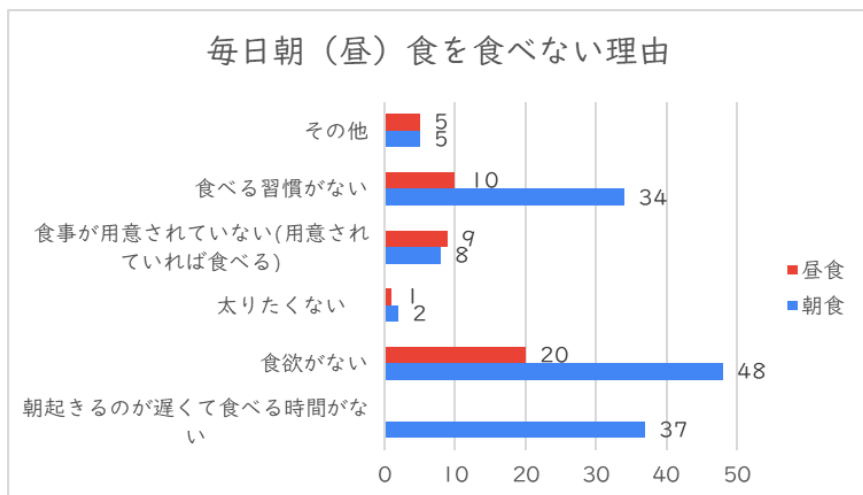
9月のアンケートの結果から、食事について紹介します。

朝食を食べている人 60%  
昼食を食べている人 80%

という結果でした。食べていない人が結構多かったです。

食べない理由もいろいろあります。時間のなさや、食欲や食べる習慣がないなど、生活を見直すことで、変化の起きやすい期待が持てます

食べたいのに体調が不安、食事の準備に不安があるなど、お悩みがある人は解決法を一緒に考えましょう。  
保健室までいつでもどうぞ。



## 災害とおむすびのお話

1995年1月17日、兵庫県南部で大きな地震が発生しました。阪神・淡路大震災です。その後「ボランティア活動への認識」「災害の備えの充実強化」を目的に、1月17日は防災とボランティアの日とされました。



そして、当時、被災した人たちに希望を与えたのが、おむすびの炊き出しでした。お米の大切さと善意への感謝を忘れないため、1月17日はおむすびの日にもなっています。

さて、おむすびは忙しい朝の強い味方でもあります。

手軽に食べることができ、具材を工夫すれば栄養も補えます。しらす、たまご、昆布、チーズなど、アレンジしながら楽しく朝ごはんに取り入れてみてくださいね。



# ほけんだより 2月

令和4年2月28日

金沢中央高校

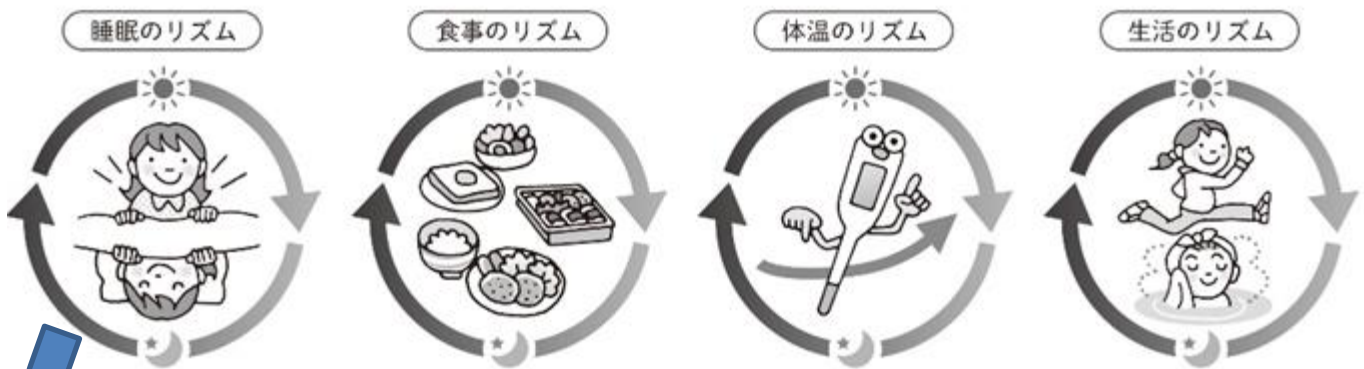
(昼) 保健室

## 試験期間中も感染対策は緩めずに

- ☑ 登校前の検温・検温チェックの記入、玄関での提出
- ☑ 発熱等、いつもと体調が違う時は、学校に連絡し自宅で様子を見る
- ☑ こまめに手洗いや換気をする
- ☑ 食事や睡眠などの生活習慣を大切にする



## からだをめぐる いろいろなリズム



リズムが乱れると...



- ▼ 朝、起きにくくなる
- ▼ 食欲がなくなる
- ▼ 運動がつかなくなる
- ▼ すぐ落ち込んでしまう
- ▼ 何をしても楽しくない
- ▼ すぐ病気になってしまう

### 睡眠リズムを乱すものの正体

- 暗い部屋で見るスマホ画面
- 深夜のコンビニに長くいる
- 無理な勉強で夜ふかし
- 遅くまで音楽を聴く

自分のリズムは掴めていますか？毎日の生活で「自分のリズム」を見つけましょう。

# 切り替え スイッチ

# 快適な睡眠を

快

適な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と気持ちいい目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチをキッチリと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。



夜、眠くなってから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が勘違いしたり、眠ったあとも睡眠のサイクルが乱れるので、深く眠れなくなることがあります。



ちいい目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチをキッチリと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。



## トリプトファン

睡眠には欠かせない



トリプトファンは、睡眠には欠かせない必須アミノ酸。からだに必要な量が体内で合成できないので、食品から補う必要があります。

### トリプトファンを含む食品

- 肉、魚
- 豆、種子、ナッツ類
- 乳製品
- チョコレート
- バナナ
- …など

健康のためには必要ですが、過剰な摂りすぎには注意を

## 花粉症 早めの対策が オススメです



症状が出る前に早めに治療を開始すると、こんなことが期待できます。

症状を軽くする

症状が出る期間を短くする

一番つらい時期に使用する薬の量を減らせる

花粉情報をチェックして早めの対策を!

お願いします

年度末に向けて保健だより等についてアンケートにご協力ください。下記の URL または QR コードからアンケートフォームに移動してください。よろしくお願いします。



<https://forms.gle/K6PjDGZ1CiicyBw68>

# ほけんだより

# 3月



2022.03 金沢中央高校保健室発行

## みんなの保健室利用状況



4月～2月末まで 来室合計 1,663件

今年度はどんな1年でしたか。

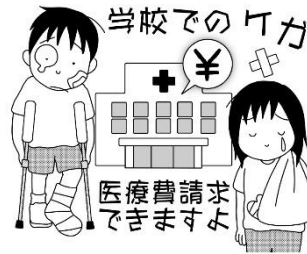
自分のペースで元気に過ごすことができた  
り、以前よりも調子が整ったという人が増えて  
いるといいなと思います。

今年度の保健室はみなさんがマスクや手洗  
いなど続けたおかげか、病気の訴えが少ない1  
年となりました。立ち寄ってお話していく生徒が  
増え、その他の件数が昨年よりも増えました。

## 1年の終わりにやり残しはありませんか

歯や目などの治療

学校でのケガでの受診後の医療費の申請



手元に書類がある  
人は保健室まで  
提出してください

4月になると何かと忙しくなるかもしれません。春休みは少し時間に余裕があります。今のうちに動き出  
して、新しい学年を気持ちよく迎えましょう。

## イヤホン・ヘッドホンは 危険に 気づける 音量で 聴こう。



3月3日は耳の日でした。普段からイヤホンを利用する生徒は多いですが、使い方次第では難聴や事故  
などの原因になることを知っていますか。大音量や長時間の使用で耳が聞こえにくくなったり、耳鳴りやめま  
いが起こることがあります。不安がある時は、使用方法の見直しや耳鼻科受診を考えましょう