

# 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4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、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時間です。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・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

### 4月

- 13日(水) 身体計測(全学年)
- 19日(火) 歯科検診(午前部1~4年、午後部1・3年)  
内科検診(2年)
- 20日(水) 内科検診(1年)
- 21日(木) 内科検診(3年)、検尿(全学年)(~22日)
- 25日(月) 内科検診(4年)
- 27日(水) 結核検診・心臓検診(1年)

### 5月

- 10日(火) 歯科検診(午後部2・4年、欠席者)
- 13日(金) 検尿(未提出者・2次対象者)
- 31日(火) 検尿(2次対象者)

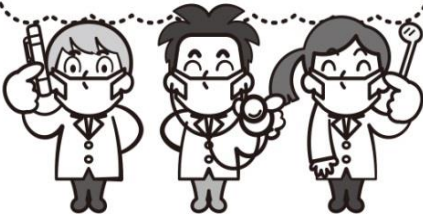
健康診断スケジュールや注意事項は、保健だよりや教室掲示等で今後もお知らせします。



身体計測の日はメガネ・コンタクトレンズを持ってこよう  
身体計測の日は視力を測ります。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4年5月27日 金沢中央高校(昼)保健室

中間考査も終え、5月も終盤になりました。今月は新生活の疲れが出てきやすい時期ですが、みなさんはどうですか。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

結果が配られなかった検診は異常なしです



### 「受診のおすすめ」をもらったら

こんなふうに思っていますか？

痛いのは嫌だ



重い病気が見つかったらどうしよう…

めんどくさい

病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。

できるだけ早く病院でみてもらいましょう。



【今後の健康診断予定】 学校で受けるラストチャンス！

5月31日(火) 検尿 11:00までに提出

歯科検診 12:30~保健室

欠席すると歯科医等を訪ね、自分で検診を受けてきてもらうことになります。部活の大会に出る人は、必ず受けてください。



## 会話しながらの食事、マスクなしの会話はキケン



県内の学校での新型コロナウイルス感染者の中に、『会話を伴う飲食場面』、『15分程度以上のマスクなし会話の場面』の行動歴のある生徒の感染連鎖が非常に多く見られているそうです。感染リスクのある行動を避け、自分や大切な人を守る行動で毎日を過ごしましょう。

### 確認とお願い

- 毎日自宅で検温し、体調を確認して、登校しましょう
- 登校時には、玄関で検温チェックを提出しましょう
- 発熱(37.5℃以上)等の症状がある場合は、学校に連絡し登校を控えましょう



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。

### なりやすいのはこんな人

- ふだん うんどう  
・普段から運動をしていない
- たいちよう 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

### スクールカウンセラー来校日

6月1日(水)、8日(水)、20日(月)27日(月)

各日 13:30~16:30

生徒・保護者どちらも相談可能です。  
相談がある人は、相談室までどうぞ。



もしかして...

## 5月病!?

こんな症状は  
ありませんか?



- ・寝つきが悪い
- ・やる気が出ない
- ・食欲がない
- ・今まで好きだったものに興味がなくなった

入学・進級の機会に「がんばるぞ!」と思っていたけれど...不安や緊張のせいで、心が疲れてしまったのかもしれません。

まずは、のんびりと過ごして、体と心を休ませてあげましょう。そして、友だちやおうちの人など、信頼できる人に話してみてください。

困っていることがある人は、保健室に相談に来てくださいね。



## 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



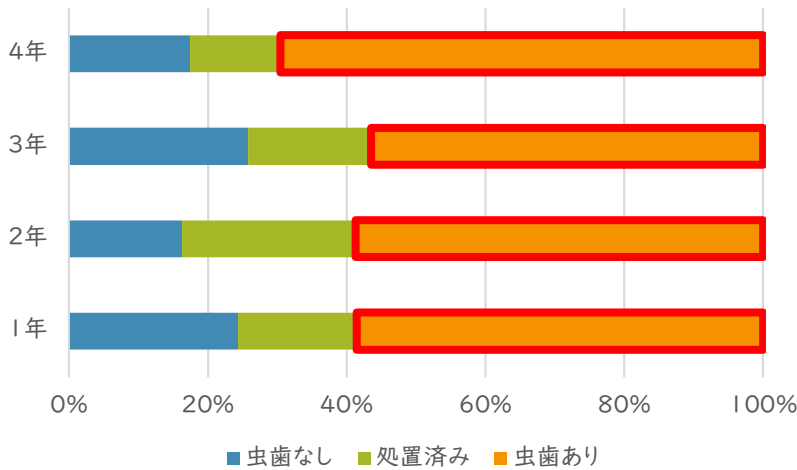
# 6月のほけんだより

今月の保健目標  
歯の健康と  
梅雨期の健康

令和4年6月17日  
金沢中央高校(昼)保健室

## 6月は歯の健康を考えよう

歯科検診結果：虫歯



今年の<sup>しかけんしん</sup>歯科検診の結果、中央生の<sup>はんすう</sup>半数以上<sup>いじょう</sup>に虫歯が見つかっています。

虫歯は一度できると、自然に治ることはありません。長い人生、自分の歯で生活するためには、若い今のうちからのケアが必要です。

すでに治療<sup>ちりょう</sup>を済ませたという報告<sup>ほうこく</sup>も受けています。まだの人も、報告お待ちしております。



## 歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石!



### 歯周病

歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間<sup>ま</sup>にたまって炎症<sup>えんえい</sup>を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。



### むし歯

歯垢や歯石の中のミュータンス菌<sup>ミュートランス菌</sup>が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。

## みがき残しやすい場所とみがき方のポイント

### 奥歯のみぞ

歯ブラシの毛先を水平に当てて、小刻みに動かしながら1本ずつていねいにみがきます。



### 歯と歯の間



歯ブラシだと届きにくいので、デンタルフロスを使いましょう。持ち手のあるタイプのほうが扱いやすいですよ。

### 歯と歯肉の境目

歯と歯肉の間に毛先が入るよう歯ブラシを45度<sup>45度</sup>くらいの角度で当て、小刻みに動かします。歯周病の予防にも効果的です。



### 歯並びが悪いところ

歯がデコボコしているところは歯ブラシを縦<sup>縦</sup>にしてみがきます。1本ずつ毛先を当てて、上下に細かく動かしましょう。



# 梅雨時の健康生活

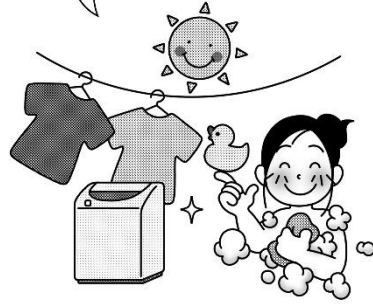


## 感染症予防



ハンカチ・タオルの貸し借り!?  
ウイルスの受け渡しになっちゃうよ?

## 清潔



汗ばむ季節。入浴・衣服の洗濯で  
いつもスッキリ気持ちよくすごそ?

## 事故防止

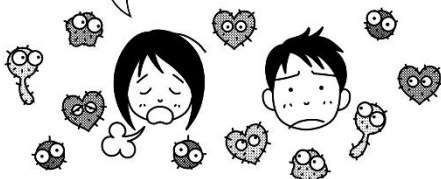


滑りやすくなっている足元に注意!  
前方をよく確認して歩きましょう?

汗や雨で濡れることがあります。  
ハンカチやティッシュ、予備のマスクを準備しよう。



## 相談してね



心までジメジメしていませんか?  
辛い気持ちは吐き出してみましょ?

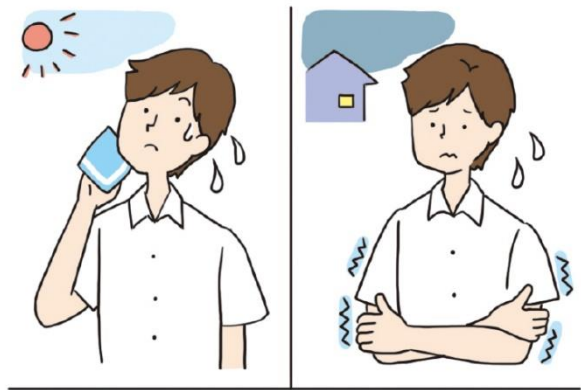
スクールカウンセラー来校日  
6月20日(月)、27日(月)  
7月13日(水)、20日(水)  
各日 13:30~16:30  
生徒・保護者どちらも相談可能です。  
相談がある人は、相談室までどうぞ。



# 衣替え 気候に合わせて工夫を

6月に入り、皆さんは衣替えをしていますか。  
これから着る衣服は、半袖になるだけではなく、冬の衣服に比べて生地も薄めになっています。間もなくやってくる暑い夏に向けて、快適に過ごすための準備のひとつですね。

ただ、この時季には、そのときの気候によってやや肌寒く感じることもあります。『梅雨寒(つゆざむ)』という言葉があるくらいで、曇りや雨の日は急に気温が下がることも考えられます。朝の登校前に、天気・気温の予報などもチェックして、ひんやりしそうな日には、長袖を選んだり、上着を持って行ったりするなど、状況に合わせて服装を工夫し、体調を崩さないように気を付けてくださいね。



# ほけだがもり7月


発行：令和4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。つい気が緩みがちな季節ですが、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ます。時間のかかる歯の治療をこの夏始めませんか。

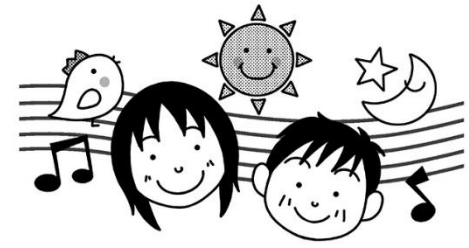
検診を欠席した人には、お知らせを配っています。夏休み中に受けてきてください。

## 夏バテにならないように

### しっかり水分補給



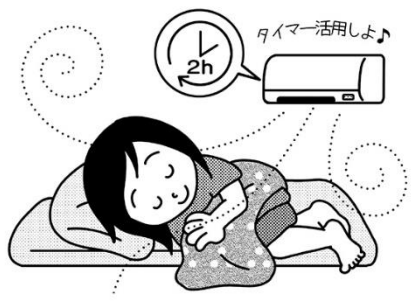
### 生活リズムをくずさない



### ぬ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



こんな人は

## 熱中症の危険あり!



思い当たることはありませんか?

- 睡眠不足
- 熱がある
- のどが痛い
- カゼをひいている
- 下痢をしている
- 朝ごはんを食べていない



暑<sup>あつ</sup>くなった6月以降、不調<sup>ふちょう</sup>で保健室<sup>ほけんしつ</sup>に来た生徒には、睡眠不足<sup>すいみんぶそく</sup>や朝食<sup>ちやうしょく</sup>を取っていない生徒が目立ちました。1日を元気に過ごすために、大切にすることは何か、考えてみてください。

## 「いっき飲み」で水分補給した気になってない?

夏<sup>なつ</sup>は特に水分補給が大切...誰でも知っていることですよね。

でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか? 体が一度に吸収できる水分は200~250mlとされています。一般的な500ml入りペットボトルの半分くらいの量ですね。

それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。



### ポイントは「のどが渴く前」

のどが渴いてからだ、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



## お酒・タバコ・ドラッグ

法律<sup>ほうりつ</sup>で20歳からと決められているには理由があります。

- 大人よりも依存症<sup>いぞんしょう</sup>になりやすい
- 脳<sup>のう</sup>や骨<sup>ほね</sup>がうまく成長できなくなる
- 運動能力や学力が落ちる

## メディアと上手に付き合うためのポイント

### 1 インターネットを有効活用しましょう

世界中から情報が集まるので、ためになる知識もたくさんあります。上手に活用してみましょう。

### 2 SNSの利用は慎重に

書きこんだものは二度と消えません。「世界中の人から見られる」ことを意識して投稿しましょう。

### 3 「悪い人」がいることを忘れないで

ネットで知り合う人には、悪い人もいます。文章や写真だけでは、判断できません。実際に多くの事件が起きていることを知っておきましょう。



### 4 家族とルールを決めましょう

「あと1回だけ」「この返事だけ」とダラダラ使っていると、生活リズムが乱れたり、メディア依存になることも…。おうちの人と話し合ってルールを決めましょう。





金沢中央高校(昼)保健室 令和4年9月1日 発行

学校が始まりましたね。充電して9月を迎えられましたか。今月は1年のうちで最も気温差が大きい季節です。気温にあった服装を心掛けましょう。保健室で出会う生徒には、季節の変わり目が苦手な人も見られます。いい状態で毎日を過ごせるように自己管理能力をアップさせていきましょうね。

Switch! ✨

夏休みモード

↓  
学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。



切り替えの

3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかりと食べる

それでも、

なんだかだるい




学校に行きたくない

ときは…

心が疲れているのかもしれませんが、ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。



## 油断せず、感染対策して学校生活を

 <p>登校前に検温・体調確認 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>
---	--	--	---

今だからこそ

再確認

- 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。  
金沢中央高校 TEL 076-243-2166 (8時以降)
- 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。

## ●夏休み中病院へ行き検査や治療を受けた人

受診の結果を担任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。

3年生で修学旅行に行く生徒は、早めに結果を出してください。



## ●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。

## つらさは誰かに聞いてもらおう



身近なところでは、友達、家族、先生、スクールカウンセラー等などがいます。誰かに話すことで、こころの中が整理されたり、思いがけないアドバイスがもらえ、少し気持ちが軽くなるかもしれません。

《他にもあるよ、相談できるところ》

電話番号等

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 ダイヤル	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
あなたはひとりじゃない		<a href="https://www.notalone-cas.go.jp/under18/">https://www.notalone-cas.go.jp/under18/</a>

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。自分が利用しやすいものを選びましょう。

### スクールカウンセラー来校日

9月5日(月)・12日(月)・26日(月)・30日(金)

10月5日(水)・12日(水)・28日(金)

13:30~16:30 生徒・保護者どちらも相談可能です。相談がある人は、相談室までどうぞ。



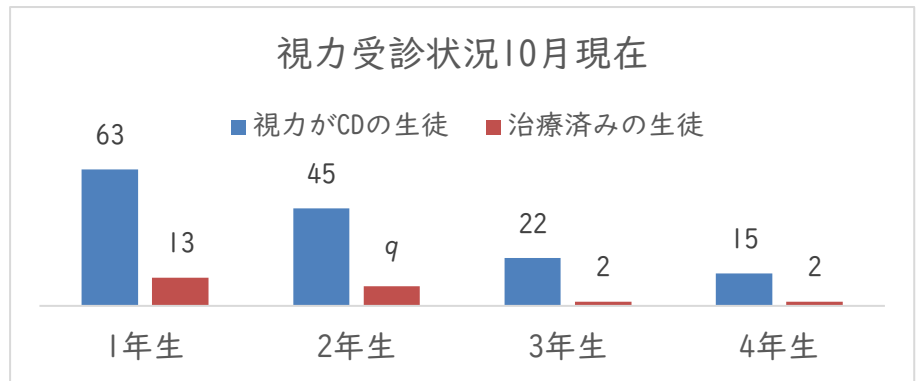
## 9月1日は防災の日



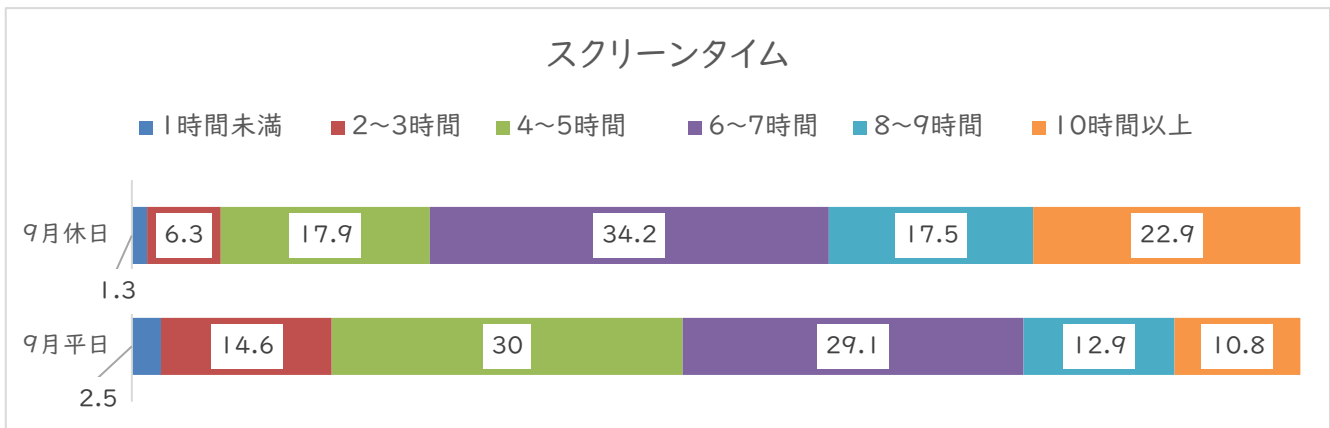
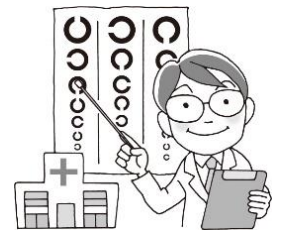
自然災害や急病、事故などは、いつ、誰の身に起こるか分からず、とっさの対応が命を守るという点が共通しています。最近でも県内で大雨により、避難が必要となる地域がありました。緊急事態になったそのとき、自分はどう行動するか、「どう備えるか」について考えてみてくださいね。

# ほけんだよん 10月

令和4年10月28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



視力検査で、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ています。  
10月現在、受診報告があったのは26名(全体の17.9%)です。見えづらさは、頭痛などの体調不良や、運動時のケガを招くことも。早めに受診しませんか。



9月のアンケートでは82.8%の生徒が4時間以上スマホ等を使っていました。休日には20%以上が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、休憩したり、使用時間の見直しをしませんか。



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。

上着を持ってくるなど、自分で上手に調整しましょう。

# 夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！  
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！  
ちょっと読むだけのつもり  
だったのに、もう夜中の1時か…



寝ようと思ったら、  
友だちからメッセージが。  
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！

## 疲れ目のサイン 出てない？

- 目がかすむ  目が重い  目が乾く  まぶしい  目の奥が痛い  肩こり、吐き気

### 目が疲れる原因 1

#### 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は  
50cmを目安に。  
こまめな休憩も

### 目が疲れる原因 2

#### ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には  
スマホやゲーム機から  
離れよう

### 目が疲れる原因 3

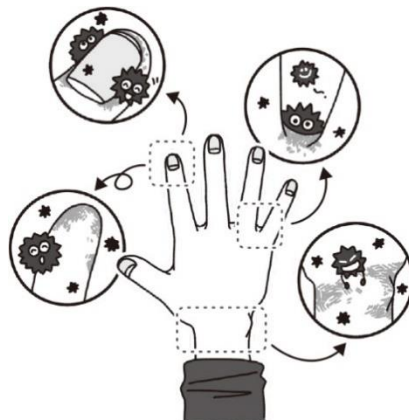
#### 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は  
眠れるように  
早めに寝よう

10月15日は  
世界手洗いの日



ハンカチ持って  
こまめに手洗い  
感染対策

洗い残しはありませんか？

# ほけんだよ11月

令和4年11月24日  
石川県立中央高等学校保健室



歯科検診後に「受診のお知らせ」をもらい、まだ未受診という人は、早めに歯科へ行きましょう。むし歯は自然に治りません。治療の音が苦手、治療費が心配など、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。

## みなさんはいつ歯みがきしていますか？ 5・9月実施アンケートより

アンケートの結果から、20%近くの生徒が歯磨きを1日に1(0)回しかしていないことがわかりました。

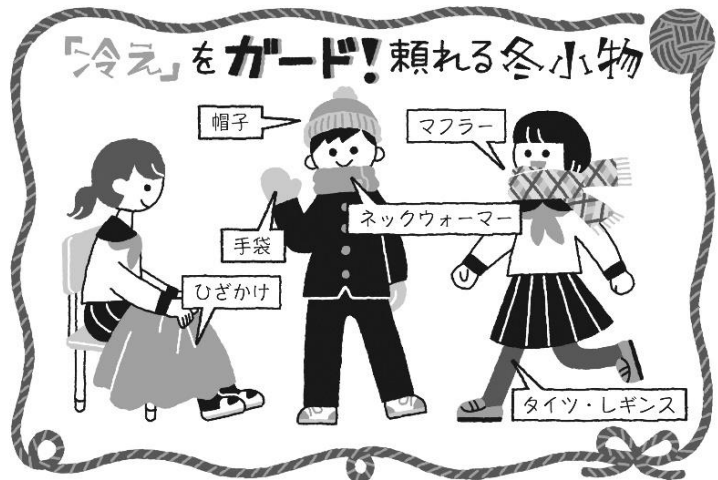
歯みがきは、口の中の健康を守るだけでなく、感染予防、身だしなみのマナーでもありますね。朝は洗顔とセットに、夜は寝る前の習慣として、1日に2回は歯みがきをしましょう。



## 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、ひざ掛けなど防寒対策として、自分に合ったものを準備してください。

保健室では貸しだせません。





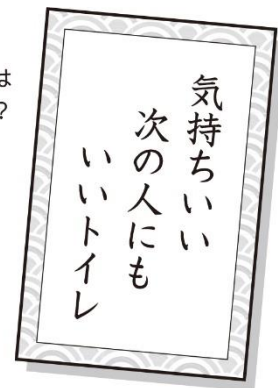
これから冬に向かうと風邪症状が増えてきます。感染対策はこれまで通り、気を緩めずに続けましょう。

- 手洗い・換気・マスクの利用
- 毎日自宅で検温、体調を確認して登校する
- 発熱(37.5℃以上)等の症状がある場合は、学校に連絡し登校を控える

登校前の検温チェックの方法が変わります。12/2(金)からはスマホやクロームブック等で体温を報告することになります。慣れるまでは困ることがあるかもしれませんが、ご協力をお願いします。



学校のトイレは生徒だけでなく先生、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。



※困ったことがあれば、先生にお知らせしてください。

## 上手に「怒り」とつき合おう!

イライラした時に、怒りがコントロールできずに悩んだことはありませんか。怒りは、人間の原始的な感情であり、ほとんどの人に備わっているもので、悪いことではありません。しかし、自分でコントロールできず、トラブルが起きてしまうと問題です。怒りが湧いてきたら、次の方法を試してみてください。どうでしょうか。

- ①6秒間じっとする(突発的な怒りは6秒過ぎるとおさまるから)
- ②深呼吸する(深呼吸には副交感神経を高め、心身をリラックスさせる働きがあるから)
- ③その場から離れる(怒りの原因が目の前からなくなると、心を落ち着けやすくなるから)



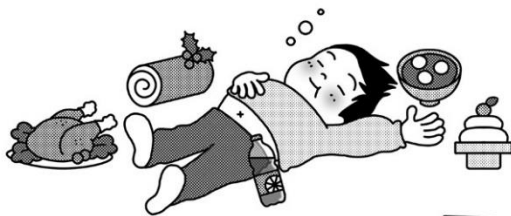
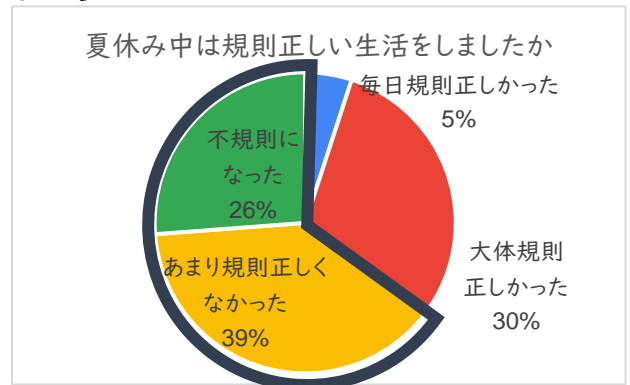


令和4年12月21日  
石川県立中央高等学校保健室

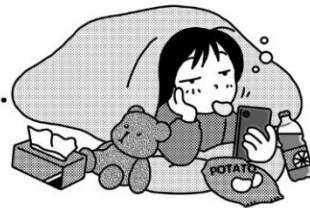
今年も残すところあとわずか。今年のご目標は達成できましたか。できたことも、あと一歩足りなかったことも、頑張った日はかけがえのない日々。みなさんをきっと成長させてくれています。今年1年を振り返りながら、冬みはゆっくり過ごしてくださいね。また元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

## 年末年始はついつい気が緩みがち…

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。夏休み中明けは65%の生徒が、生活が不規則になっていました。(心と体のアンケート9月より) 冬休みは短い期間ですが、生活リズムを崩さずに過ごしましょう。



食べ過ぎ 飲み過ぎ



だらだらしすぎ



見すぎ やりすぎ



はめはずしすぎ

とくにこれ。動画やゲーム、画面の見過ぎが心配です



お酒はいつでも・どこでもきっぱり

NO!

冬休みはお酒が身近になる時期。未成年の飲酒が法律で禁止されているのには、理由があります。



どうしてダメ?

- 大人よりも依存症になりやすい
- 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



冬休みは治療のチャンス



これまで<sup>ちりょう</sup>に治療が済んだ人(12.14 現在)

歯科 46名(19.9%)

視力 32名(22.0%)

1.2年生に治療済みの生徒が増えています。治療がまだという人、冬休みを利用して、病院へ行きましょう。受診勧告書をなくした人は保健室まで申し出てください。

感染症対策も忘れずに

寒くなり、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行も心配されます。毎日の健康チェックを行い、発熱やのどの痛み、咳等がある時は、登校や外出は控え、医療機関に相談してください。



暖房の季節こそ、換気を続けましょう

寒い季節の換気テクニック

寒

い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気をしよう。



短

時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放ししておくほうが室温の変化を抑えられます。



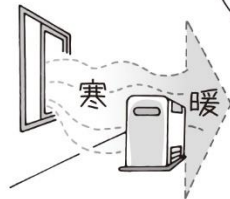
台

所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。



暖

房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。



カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう(火災予防!)



# 1月のほけんだより

令和5年1月16日  
石川県立金沢中央高等学校  
保健室

新しい1年が始まりました。今年うさぎ年。ぴよんぴよん跳ねるうさぎのように、『飛躍』の1年になるよう、保健室からも応援しています。

## コロナ・インフル同時流行か！？

インフルエンザにかかる人が県内でも急増しています。油断せずに感染対策を続けましょう。

### コロナ？ インフル？ ただのカゼ？



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

何度でも

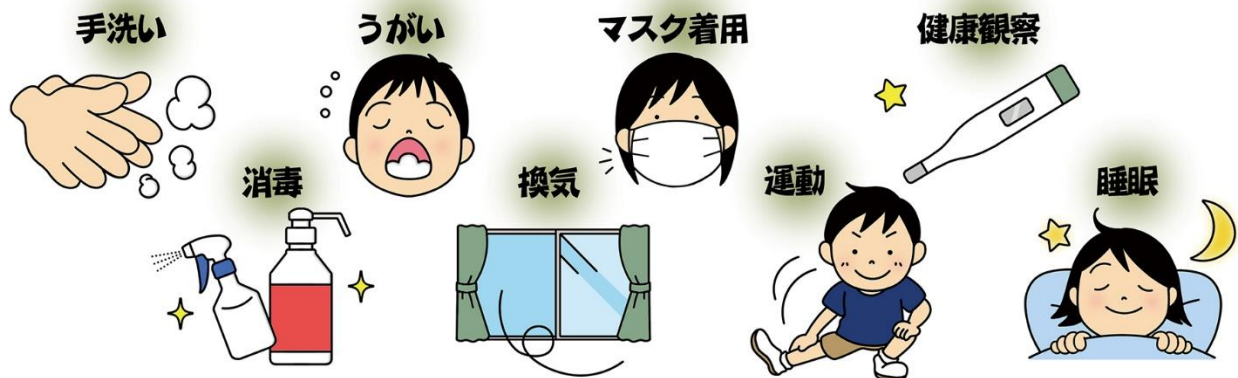
確認

- 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。

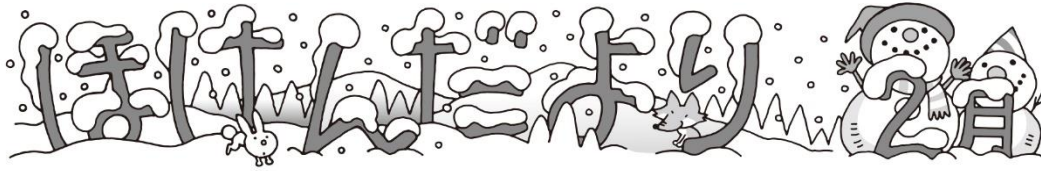
金沢中央高校 TEL 076-243-2166 (8時以降)

- 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。

## コロナもインフルもカゼも… 予防方法は同じです







令和5年2月24日  
 金沢中央高校（昼）  
 保健室

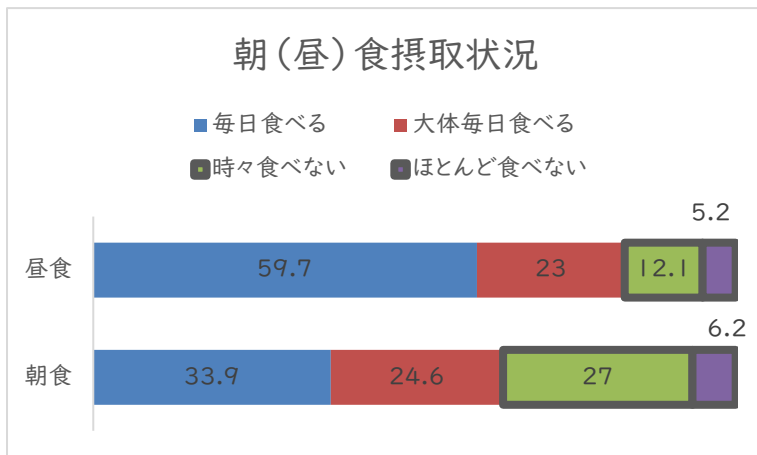
## 2/8 学校保健安全委員会が行われました

中央生の健康の課題について、校医の先生方からいただいた助言を紹介します。

肥満が多い	未治療が多い	薬をきちんと飲めていない
<ul style="list-style-type: none"> <li>改善するなら10代・20代のうち</li> <li>病院では「21時以降食べない」、「三食きちんと食べる」と指導されている</li> <li>一口につき30回噛む</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>虫歯に自然治癒なし。まず歯科医へ</li> <li>バイトや部活はやりくりして病院へ行く時間を作ろう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>医師は症状の改善を想定して処方しています。言われた通りの飲み方を守りましょう</li> <li>薬は決められた量を決まった時間に飲みましょう。</li> </ul>

## 生活習慣を見直そう

## 生活習慣病って何？



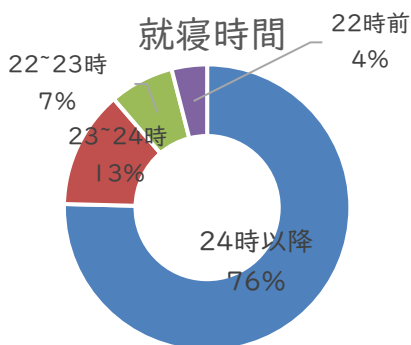
**食** 事、運動、休養などの生活習慣が大きく関係する病気のこと。がんや心臓病、脳卒中などが含まれます。

### 危険度チェック

- 朝ごはんを食べない
- カップ麺やスナック菓子をよく食べる
- 脂っこいものが好き
- あまり運動をしない
- よく噛まず、早食いをする
- 寝る時間が遅い

1つでも当てはまった人は要注意！

毎日の生活を見直してみよう



1月のアンケート結果からも生活習慣病予備軍が生徒の中に潜んでいることが伺えました。

卒業後をイメージすると同じ生活は続けられないはず。まずは食事や睡眠を見直してみませんか。



感染症予防の **ポイント** は

# 減らす・入れない・戦う

インフルエンザが県内でも急増。  
熱が出たら病院へ。



こまめな掃除や換気で  
室内のウイルスを **減らす!**



マスクや手洗いで  
体にウイルスを **入れない!**



食事・睡眠・運動で  
免疫力を高めてウイルスと **戦う!**

悩んで心も成長するよ、  
いろいろやってみよう



## ネガティブな言葉を禁句にする



ポジティブな言葉をさがしてみよう!

## 自分のペースで

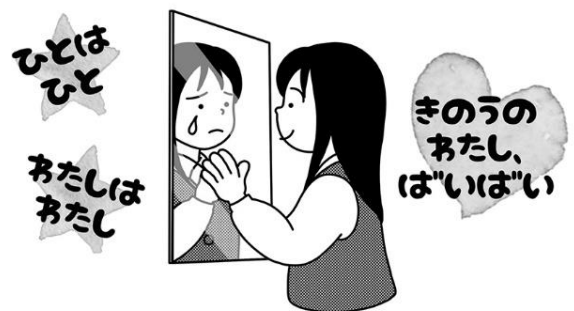


『なんとなく...』でも、ひと休み♪

メンタル  
トレーニング

そのストレス、  
軽くなるかも!?

## 他人と比べない



昨日の自分と勝負しよう!

## 誰かの役に立ってみる



ありがとうと言われたい♪

# 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

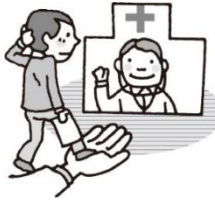


4月～2月末まで 来室合計 2,321 件

今年度 1 年間はどんな風に過ごしましたか。いい感じに過ごせた人は、自分の生活のどこがよかったのでしょうか？ぜひ振り返ってみてください。いまひとつだったなどという人は、どこを見直したらよくなるのか、友達や家族と一緒に考えてみるというですね。

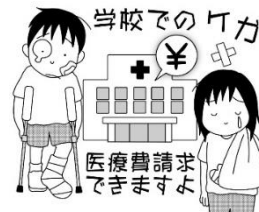
## 新年度に向けて今のうちに

☑ 歯や目などの治療

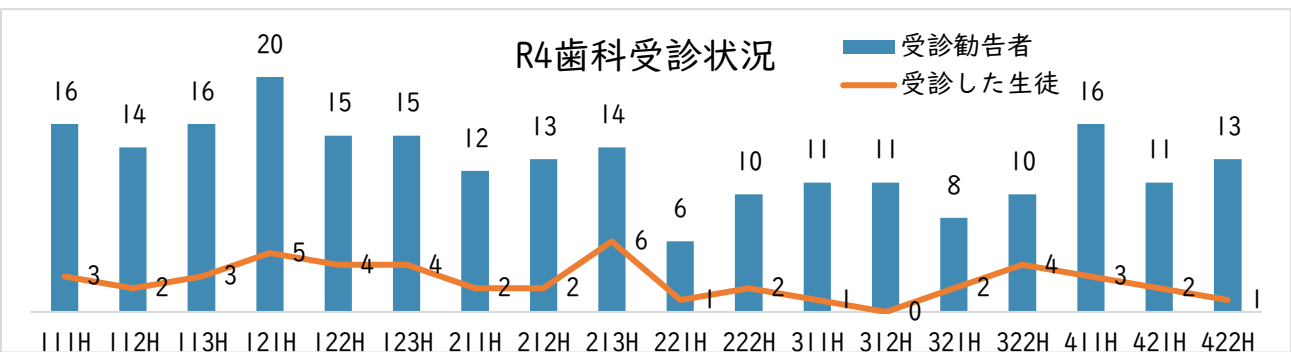
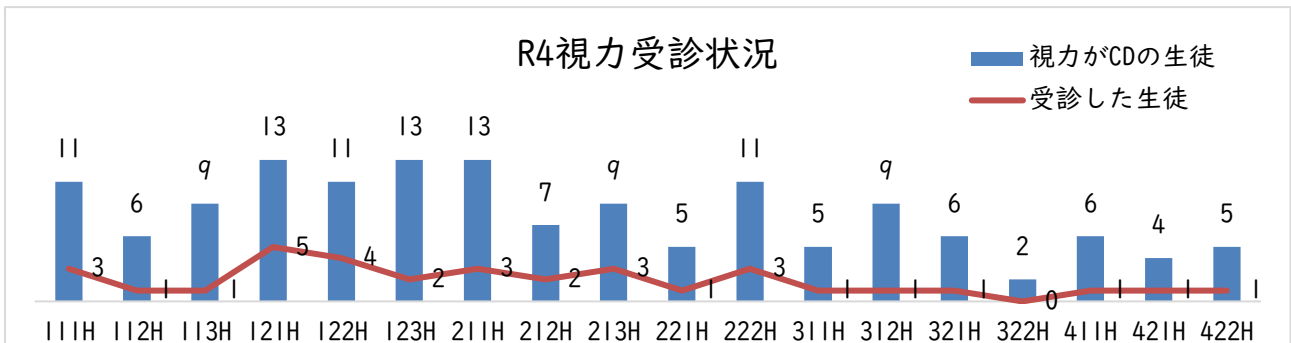


グラフの通り、どのクラスにも治療が必要な人がたくさん残っています。早めに病院へ。

☑ 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。



令和5年3月6日現在

マスクに  
ついて

3月中は学校内ではこれまで通り、マスク着用にご協力ください。

マスクをつける: 会話をする時、他人と距離が<sup>きょり</sup>取れない場面など

マスクを外す: 体育時、屋外、他人が近くにいない時など



予防しよう

# ヘッドホン・イヤホン 難聴

音は  
どうやって  
聞こえるの？



耳の中の有毛細胞  
が音の振動を電気信号  
に変換して、脳に  
伝えます。

この有毛細胞が傷ついたり、壊れたりすると、難聴になることがあります。難聴は少しずつ進行するため、「聞こえづらいな」と思った時には、かなり進行していることも…。予防が何よりも大切なのです。

予防Point  
01

## 長時間・大音量で 聴かないようにしよう

大音量で聴いたり、長時間聴いたりすると、有毛細胞が壊れてしまうことがあります。ヘッドホン・イヤホンは耳に直接音が入るため、特に注意が必要です。



予防Point  
02

## 耳を休ませよう

有毛細胞が壊れる前なら、耳を休めることで回復することがあります。ヘッドホン・イヤホンの使用は「1日1時間」までと決めるなど、こまめに休ませましょう。



予防Point  
03

## 身近な病気だと知ろう

スマホなどが広く使われるようになり、いまや世界中で11億人の若者(12~35歳)に、難聴の危険があるといわれています\*。とても身近な病気なのです。



※WHO (世界保健機関) より

もしもこんな  
症状があれば、  
すぐに病院へ

- 耳鳴りがする
- 耳が詰まっている感じがする
- 聞こえにくい



やりすぎ注意!

## 耳そうじ



耳あかには…

殺菌効果や、音の通り道の保護、虫やホコリなどの侵入を防ぐ役割があります。そうじのしすぎは、耳の病気につながることも。

耳そうじは…

月に1~2回で十分。耳の中を傷つけてしまわないよう、入り口から1cmくらいのところを軽くふき取るだけでOK