

# 保健だより11月

## ストレスセルフチェック結果

石川県立金沢桜丘高等学校 保健室  
平成29年11月2日

\* 合計数で判定、判定 (ABCDE 5段階)

A: 0~5

B: 6~10

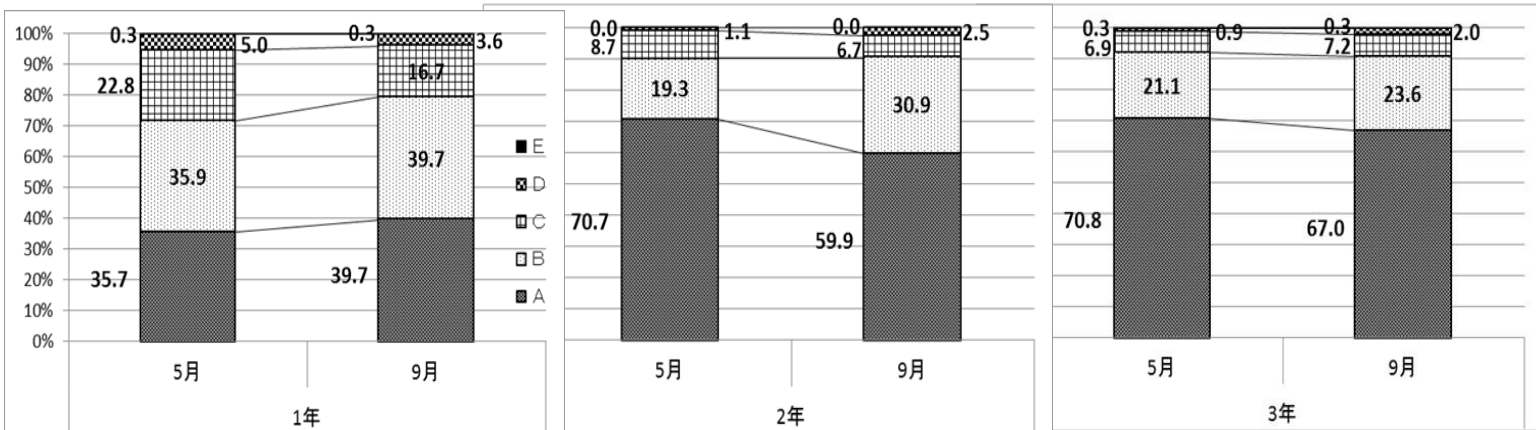
C: 11~15

D: 16~20

E: 21~25

D、Eだった生徒とは保健室で個別に話しをしました。各々が自分なりのストレス対処法を見つけて実践していきましょう！

### 【5月・9月のセルフチェックの比較】



### 山本スクールカウンセラーより

中学校時代との勉強量の差や部活動との両立によって気持ちが悪くなる人が増えています。辛くなる前に、誰かに相談するのも一つの対処法ですよ。



### 【項目別】

	1年	2年	3年
1位	⑩朝気持ちよく起きられないことがある	⑩朝気持ちよく起きられないことがある	⑩朝気持ちよく起きられないことがある
2位	⑮なかなか疲れがとれない	⑲勉強に対してやる気がでない	⑬肩がこる。または頭が痛い
3位	⑲勉強に対してやる気がでない	⑮なかなか疲れがとれない	⑮なかなか疲れがとれない
4位	②目が疲れる	⑬肩がこる。または頭が痛い	②目が疲れる
5位	⑤時々立ちくらみしそうになる	⑤時々立ちくらみしそうになる	⑤時々立ちくらみしそうになる

イライラ 緊張したら 系したら

① 鼻からゆっくり息を吸う

② 口からゆっくり息をはく

③ ①と②をくり返したらおちつくよ!

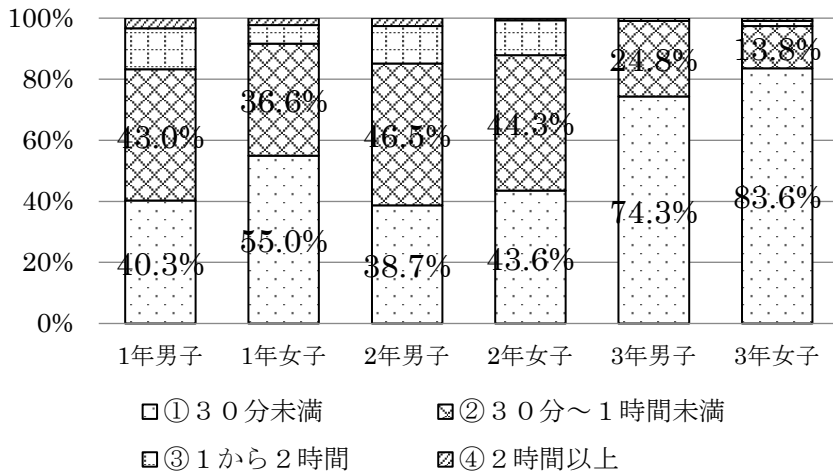


勉強・部活動の両立や進路への不安など、高校生は悩みが絶えない時期です。自分なりのストレス解消法を見つけて実践できると良いですね！まだ見つかっていないという人は、これから見つけて行きましょう☆この呼吸法もおすすめです！実践してみましょう。

☆食生活・睡眠調査からわかったこと・みなさんが実践すべきこと☆

- ①スマートフォンの使用時間が増加しています。学習や睡眠の妨げとなります。使用はほどほどに！
- ②平日と休日で起床時間が違いますか？休日の遅起きは体内時計が乱れます。週末明けが辛くなりますよ。

寝る前のスマホ使用時間



10月の睡眠調査より・・・

**寝る前にスマホを使用している生徒が6月よりも多いことがわかりました。**  
また、左のグラフの通り、1・2年生のスマホ使用時間について、**30分以上使用している人の割合が高いです!!!**

入眠前のスマホはブルーライトの影響によって、身体を覚醒状態にします。睡眠の質の向上、学習時間の増加のためにもスマホは控えたほうが良いです。

# インフルエンザの時期に突入します！

昨年度は11月中旬にインフルエンザが発生しました。高校生は1回接種でいいので11月初旬に接種することをお勧めします。

予防接種をした人は、教室に掲示してある「予防接種表」に接種日を記入して下さい！



## 《高めよう！免疫力》

- ★食事…バランスよく栄養を！腸内環境を整えるようにするとよいですよ。
- ★睡眠…心身の疲れをとることが大事！睡眠中には免疫物質も作られます。
- ★運動…適度に体を動かす習慣を！
- ★ストレスの解消…「笑う」だけでも、免疫力がアップするといわれます。
- ★体温を上げる…体温が低いと抵抗力も下がります。体を冷やさないように！

## ☆感染症予防対策☆

### ①手洗い・うがい

これは基本中の基本！手首や指の間、爪の先までしっかり洗いましょう！

### ②マスクの着用

ウイルスの感染は口や鼻から身体に侵入してくる場合がほとんどです。※保健室にて1枚10円で購入可能です！

### ③加湿

ウイルスの大好きな環境は「温度の低い、感乾燥した所」です。加湿をして乾燥を防ぎましょう。お肌の乾燥を防ぐためにも良いですね。

50～60%が適湿！

## 要返却

☆貸し出し物品の返却について☆

体操服・靴下・生理用品など、保健室にて貸し出した物品が返ってきません！  
貸りた物はきちんと返しましょうね。