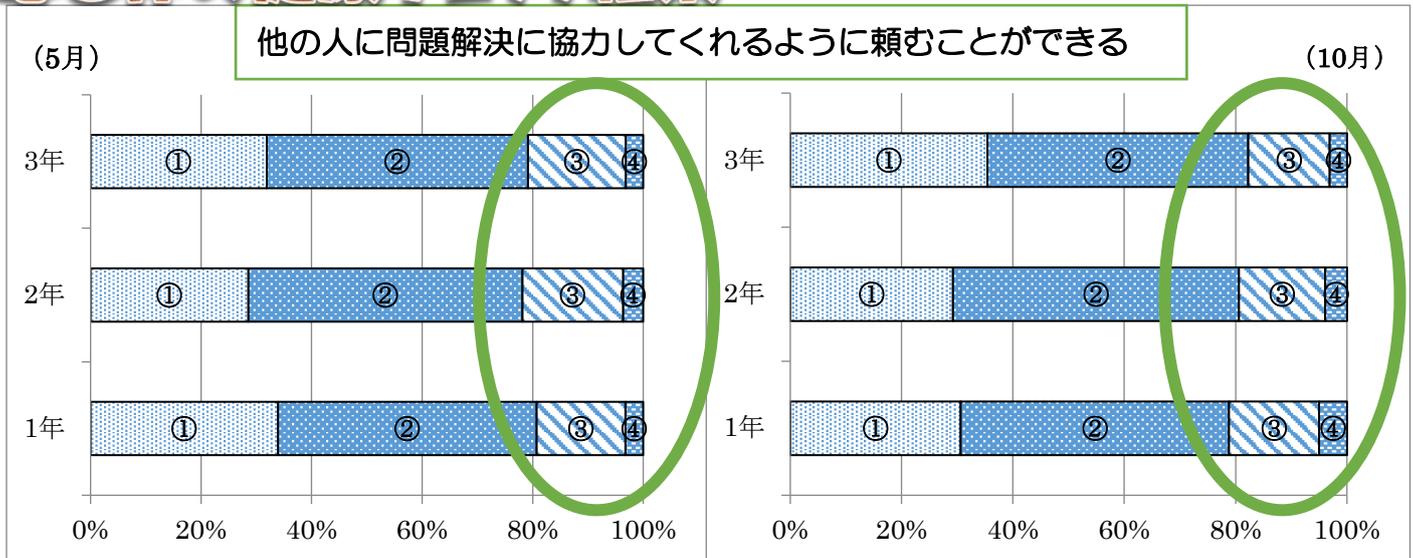


保健だより11月

心と体の健康チェック結果

石川県立金沢桜丘高等学校 保健室
平成30年11月20日(火)



①よくあてはまる ②ほぼあてはまる
③あまりあてはまらない ④あてはまらない

5月、10月ともに約20%の人が（全校で約200人）他の人への協力なしに自分自身の力で問題解決をしていることがわかりました。困り事や相談したいことがあった時は、1人ですべてを解決しようとせず、他の人に協力して問題解決を図ることも1つの方法です。

桜丘では、週に2回、月・金曜日の午後からスクールカウンセラーの山本先生が相談室に在室されています。「こんな事…」と思わずに、ささいな事でも気軽に相談してみませんか？お問い合わせは相談室か保健室までどうぞ。



山本スクールカウンセラーより

自分自身の力で問題を解決できることは非常に素晴らしい能力です。その一方で、一人で何とかしようとするとう客観性に欠け、独りよがりになりやすい面もあると思われます。また、考えを反芻することでより不安が高くなることもあります。昔から「三人寄れば文殊の知恵」という諺があるように、いろいろな人に協力を求めることでよりよい考えや解決法を見つけましょう。



<10月の調査からわかったこと>

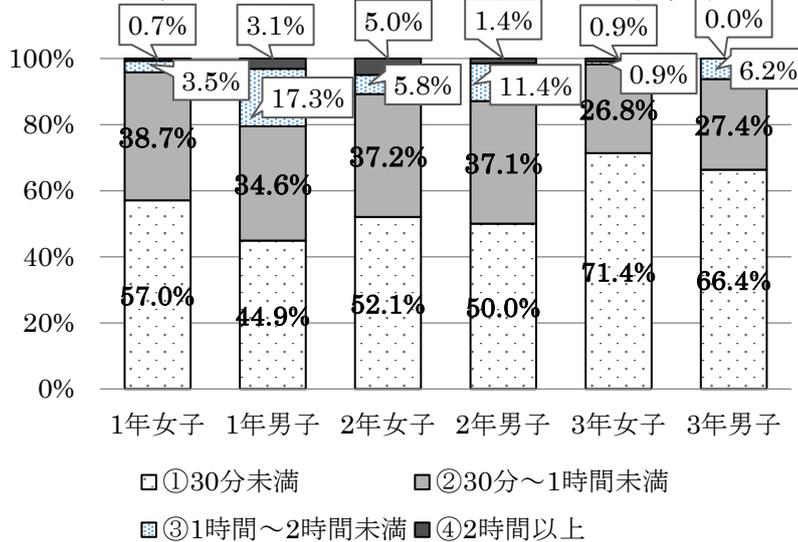
- ・1年生では、5月に比べてよく頭痛がする・よくお腹が痛くなるという項目に、よくあてはまる・ほぼあてはまると回答した人が増加しました。新生活がスタートして、半年以上が過ぎたこの時期では、見えない疲労やストレスが身体症状となって出現しているのかもしれませんが、1日の中で、5分でもいいのでリラックスする時間（好きな音楽を聴く・腹式呼吸を行う・温かい飲み物を飲むなど）をつくりましょう。

食生活・睡眠調査(10月)結果!

☆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朝食のタンパク質摂取率が6月の調査よりも低いです。朝食にタンパク質を摂取することは、体温を上げて集中力をUPさせてくれます。卵1個から始めよう!
- ②スマートフォンの使用時間が長いです!長時間使用は、脳、目、首、肩を始め、全身に影響を及ぼします。
- ③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、週末明けが辛くなります。

就寝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。特に、1年生男子の割合が増えています。また、左のグラフの通り、1・2年生の寝る前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。深い眠りのためにも、寝る前スマホは控えましょう。

インフルエンザの時期に突入します!

高校生は1回接種でいいので遅くとも12月初旬までに接種することをお勧めします。接種後、効果を発揮するまでに2週間かかります。

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!



☆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!ウイルスのついた手は感染症の媒介となります。

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。特に風邪気味の方はマスクを着用して人に移さないようにしましょう。※マスクは保健室にて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、乾燥した所」です。加湿をして乾燥を防ぎましょう。

④規則正しい生活習慣

早寝、早起き、バランスのとれた食生活が大切です。



50~60%が適湿!

乾燥注意。

ウイルスに罹られますよ!

