

ほけんだより

4月号



新学期は、入学や進級で環境が大きく変化します。気分高揚と同時に不安や心配も起こる時季です。新しい環境に慣れるまでは、あわただしい毎日で疲れると思います。栄養と睡眠と休息の3つを合言葉にカラダと心のバランスを保ちながら過ごしましょう！



保健室利用について



先生や友だち、誰かに保健室へ行くことを伝えてから来てください。



ケガの応急手当をします。継続的な手当はしません。



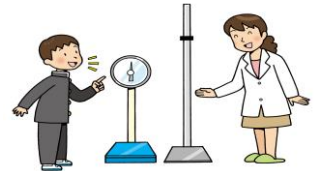
体調不良による休養は、1時間までです。



頭痛薬や下痢止めなどの飲み薬などは置いてありません。



身長・体重測定をしたい時は放課後に来てください。少人数でくる・静かに計測をすることを守ってください。



保健室での処置について

学校で起きたケガの応急手当を行います。自宅で起きたケガの処置や継続的な処置は行っていません。また、緊急な病院受診の場合には、学校から受診をし、保護者の方には病院で合流します。それ以外で病院受診が必要な場合は、保護者の方に連絡を取ります。

体調が悪い場合は、保健室休養は1時間までとします。休養して回復の見込みがない場合には、早退となります。早退の際には、保護者に連絡をし、了承が得られれば1人で帰します。状態によってはお迎えをお願いしています。

※内服薬・コンタクト用品・マスク・ティッシュ等は置いてありません。

友達同士の薬の貸し借りは止めましょう！ 必要な薬や物品は持参してください。

栄養・睡眠・運動

健康な毎日をおくるために大切な

3つ

栄養

好き嫌いなく、なんでもバランスよく食べる
朝ごはんをしっかり食べてくる

睡眠

早寝早起きを心がけ、質のよい睡眠をたっぷりとる
朝ごはんをしっかり食べてくる

運動

毎日、少しでもいいので体を動かす



100年で男子13cm、女子11cm伸びたもの、なあ〜んだ?



答えは、日本人の身長です!1900年の17歳男子の平均身長は157.9cmで女子は147.0cmでした。100年後の2000年には17歳男子は、170.8cm、女子は158.1cmに伸びています。(学校保健統計調査より)

日本人はどんどん大きくなっている!!とおもいきや、2018年の17歳男子は、170.6cm、女子は157.8cmと2000年と比べて横ばいです。理由はわかっていません。

身長伸びに関わるのは「**栄養・睡眠・運動**」の3つ。自分の身長を伸ばしたい人は、この3つを大切に!



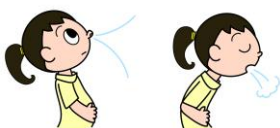
気分が落ち込んだら...



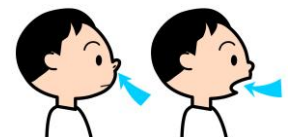
気分が落ち込んだときの解消方法は人によって様々です。

運動をする人、音楽を聴く人、寝る人、カラオケで歌う人、友達に話す人などなど。たくさん方法があります。自分に合った方法で過ごしましょう。

無理に頑張ろうとしたり、無理に発散しようと行動したりしないで、そのときの自分の気持ちや体調に合わせましょう。簡単にできるものとして、呼吸法もあります。



呼吸法 (片鼻呼吸)



片鼻呼吸は、交感神経と副交感神経のバランスを整えることにあります。一般的に、右鼻で呼吸をすると左脳(交感神経)、左鼻で呼吸をすると右脳(副交感神経)が活性化されると言われています。片鼻呼吸で右脳を意識、つまり左鼻で呼吸するときに意識的に刺激をすると、副交感神経が高まると同時に、日常生活で活発になっている左脳の動きが静まり、リラックス状態を得られると言われています。