

保健だより

4月

2019年 4月26日
野々市明倫高校 保健室

入学、進学おめでとうございます。新しい環境や友達との出会いにワクワクする反面、ちょっと緊張気味の1年生。1つ上の学年になり気持ちを新たに一層がんばろうと気合を入れている2, 3年生。保健室では、みなさんが充実した学校生活を送れるように、健康面のサポートをしていきます。1年間よろしくお祈りします。



保健室は、

- ・保健体育科 川崎
- ・養護教諭 谷内 が担当します。



みんなの保健室 ルールやマナーを守って利用しましょう

<p>ケガの応急手当や具合が悪い時の一時休養に</p>	<p>体や心の健康について知りたい時・調べたい時</p>	<p>悩みを抱えている時</p>
<p>できるかぎり先生に断ってから利用します</p> <p>おたがいな</p>	<p>他の人の迷惑にならないように 静かに入ります</p> <p>そ〜</p>	<p>保健室にあるものは一声かけてから使います</p> <p>はか</p>



身体測定、視力検査、聴力検査、尿検査（1回目提出）、心臓検診、結核検診が終了しました。5・6月に尿検査（2回目提出）眼科検診、内科検診、歯科検診、耳鼻科検診があります。

明倫生の身長・体重の平均

身長	男子		女子	
	明倫生平均	県平均	明倫生平均	県平均
1年	168.9	169.2	158.1	157.9
2年	169.3	170.3	157.5	158.1
3年	170.4	170.8	158.4	158.1

体重	男子		女子	
	明倫生平均	県平均	明倫生平均	県平均
1年	59.2	59.8	52.5	51.4
2年	59.4	61.5	52.8	53.2
3年	63.2	62.6	53.8	53.6

健康診断活用3ステップ

健康診断には、みなさんの健康に活用できる3つのステップがあります。

ステップ 1

体の様子を知る

「1年前より身長が3センチ伸びた」「むし歯ができていた…」

普段は気にしない自分の体の様子を、具体的な結果で確かめましょう。



ステップ 2

自分の体に興味を持つ

「どうして身長が伸びたんだろう?」「なぜむし歯ができたんだろう?」

結果を見て「なぜそうなったか」を考えてみましょう。



ステップ 3

健康目標を持つ

「規則正しい生活を続けてもっと身長を伸ばそう」

「ごはんの後の歯みがきを徹底しよう!!」

結果と振り返りをもとに、1年間の健康目標を立ててみましょう。



せっかくの健康診断をうまく活用して、1年間健康でいたいですね。

4月の尿検査で

提出できなかった人、

2次検査の対象となった人へ

次回の尿検査回収日は、

5月21・22日です。

4月に出せなかった人は忘れずに提出してください。

容器や提出用の袋をなくしてしまった人は保健室まで取りに来てください。



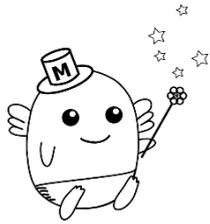
私たちのからだの60%は水でできています。その水はきれいでないといけません。でも私たちが生きているとからだのいろんなところから不要物が出ます。そこで活躍するのが腎臓です。

不要物は水とまじり、血液に乗って腎臓まで運ばれます。その量はなんと1分間に約1L。腎臓は不要物を取りのぞいたきれいな血液をもとに戻し、不要物だけをおしっことしてからだの外に出します。おしっこの量は1日約1.5Lです。

そんなおしっこを調べる尿検査で、いくつかの病気を見つけることができます。おしっこはきちんと提出してくださいね。



7つの
まちがいを
探そう!
答えはこのページの
下にあります。



10 連休 **GW** 長い休みのすどしかた

【外へ出かける人は】

- 日焼け対策をしよう
- つかれをためないために早めに帰宅しよう



【家で過ごす人は】

- 生活リズムをくずさないようにしましょう
- 体を動かそう



【部活動にはげむ人は】

- 熱中症に気をつけよう
- 無理をしてけがをしないようにしましょう



【4月からの新学期でおつかれの人は】

- 自分の好きな方法でリラックスしよう
- 夜はおふろに入って温まり、早めに寝よう



～ 新学期が始まってもうすぐひと月～

そろそろ新学期の生活リズムに慣れてきた頃だと思いますが、今年はこれから10連休のゴールデンウィークに入ります。ゴールデンウィーク明けには中間試験があるので、生活リズムや体調を崩さないよう、気をつけて過ごしてくださいね!

からだ 心 疲れていませんか?

からだ

の
不調は
ありませんか?



- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- 何となくだるい
- 朝、起きづらい
- ぐっすり眠れない

CHECKLIST

- 落ち着かない
- やる気が出ない
- イライラする
- 不安やあせりを感じる
- 気もちが沈む
- なにをするのも面倒くさい
- 集中できない



心

の
不調は
ありませんか?

疲れ

を感じたら、試してみましょう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましょう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらい運動を

★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも

★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん

★悩みを抱え込まない

…誰かに話すとか荷物が軽くなることもあります

★「～でなくっちゃ」をやめる

…新しい環境では、失敗するのも当たり前

★目標を新しく決める

…できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう

