



石川県立金沢錦丘高等学校  
令和3年12月号  
保健室

2021年も残すところあとわずかとなりました。今年はどうな1年でしたか？最近では冬らしい日が増えてきましたが、体調管理はしっかりできているでしょうか？冬はクリスマスやお正月など楽しいイベントがありますが、楽しいことには誘惑もたくさんあります。自己管理を徹底して心も体も元気に2021年を駆け抜けましょう。



## 病院受診をお願いします！

12月2日に歯科検診が終わり、今年度の健康診断がすべて終了しました。治療や検査の必要がある人には受診勧告書を渡しています。受診勧告書もらった人は速やかに病院受診をしてください。特に普段は部活動などで忙しく、受診できていない人は冬休み中が受診のチャンスです。そして受診したら受診結果を保健室に提出してくださいね。



一度できてしまった虫歯は歯磨きを頑張っても治りません。  
歯科医院で治療してもらいましょう。

度が合わないめがねやコンタクトレンズを使用しているとさらに視力が下がったり、眼精疲労の原因になったりする可能性があります。眼科に受診しましょう。



## 保健室からのおしらせ

生理用品に困っていませんか？

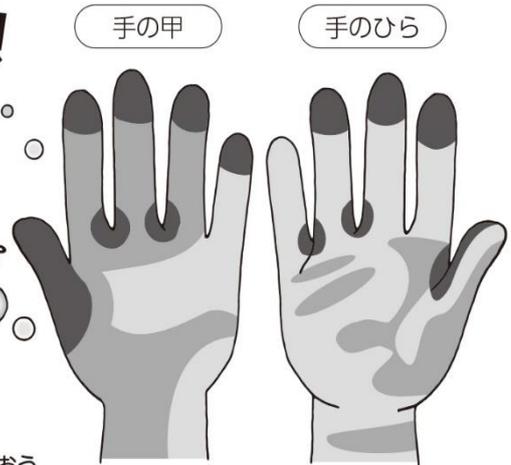
様々な理由から生理用品を入手することが難しい人などに対して保健室では生理用品に関する相談や対応をしています。お困りのこと等があれば保健室にきてください。



手洗いは  
ココに注意!



- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう



受験生必見!

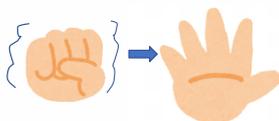
## その場でできる緊張ほぐし術

### 筋弛緩法

体にグッと力を入れてから脱力します。一旦力を入れてから抜くことで、一緒に無意識に入った力も抜くことができます。

(例)

- 拳を強く握り込み、力を緩めて手を開いていく
- 肩に力を入れて、抜く
- 手を上に上げて、背伸びした状態から一気に力を抜く



### 腹式呼吸(10秒呼吸法)

- ① 息を口からゆったりと吐き出す。
- ② 1、2、3で鼻から静かに吸い、4でいったん止める。
- ③ 5～10で口からゆったりと吐き出す。

②、③を5～6回(60秒程度)繰り返します。息を吐くときにおなかがへこみ、息を吸うときにおなかが膨らむように呼吸をしましょう。

