

ほけんだより9月

平成30年9月12日(水)
金沢桜丘高等学校 保健室



9月1日は防災の日・9月9日は救急の日



日中は気温も高いですが、朝晩の気温差で体調を崩す人がいるようです。また、この時期は夏の疲れも出てきます。生活リズムを整え、休養(睡眠)をしっかりとりましょう。さて、9月は、救急時に備えるという意味で、学校内に備えられているAED、車椅子、担架、救急箱について確認してみましょう。この機会に、各部活の救急箱もチェック!!

- ・ AED : 2台 (第1体育館前・生徒玄関)
- ・ 車椅子 : 2台 (1階保健室前、3階職員室前)
- ・ 担架 : 2台 (1階生徒指導室前、第1体育館前)
- ・ 救急箱は、3階職員室にもあります!

各部活の
救急箱も確認
しよう!



まだまだ低い受診率!

まだむし歯を放置している人が71人、視力B以下で受診していない人が186人もいます。「部活で忙しかった」「勉強で忙しかった」分かってはいるけど・・・受診できていない人が多いようです。むし歯は自然治癒しません。視力が自然に回復することはほぼあり得ません。歯医者さん、眼科に行き、自分の身体を自分でケアしましょう!

受診が必要な人数(人)	1学年	2学年	3学年	全学年
視力	67	59	60	186
歯科	40	22	9	71

体重測定が終わりました!

後期補習の際に行われた体重測定が終わりました。1年前や、4月と比較して、いかがでしたか? 各自、体重測定を通して、生活習慣を振り返るきっかけになったと思います。



		4月	9月	4月~9月
		校内平均(kg)	校内平均(kg)	体重変化(kg)
男子	1年	59.13	58.21	-0.92
	2年	59.68	59.14	-0.54
	3年	63.5	62.77	-0.73
女子	1年	49.75	49.1	-0.65
	2年	51.63	51.16	-0.47
	3年	52.59	51.14	-1.45

全学年、男女ともに
平均0.8Kgの減量が
みられました。

規則正しい生活習慣が基本

- ・ バランスのよい3度の食事！（まめ・ごま・わかめ（海藻）・やさい・さかな・しいたけ（キノコ）・いも）
→ 「まごはやさしい」を食事に取り入れると栄養バランスが良いです。
- ・ 1日 20～30 分の軽い運動で血流促進！
→ 軽い運動は、筋肉量 UP だけではなく、血流を促進し、疲れをとる効果もあります。
- ・ 質の良い睡眠で疲労回復&記憶力 UP！ → 寝る前スマホをやめて、12 時までにはベッドへ行こう。

<呼吸法 保健指導実施>

1 年生を対象に、後期補習の体重測定の後、ストレス対処法の 1 つである、<呼吸法>について養護教諭から保健指導を実施しました。「気分を変えたいときは、呼吸を変える」ための方法を紹介します！

試験前、試合前、眠れない時、緊張した時、リラックスしたい時、いつでもどこでも実施できます。



① ゆっくり4・8呼吸

① 心の中でゆっくり、いち、にい、さん、しいと4つ数えながら息を吸う
② 同じようにゆっくりと8つ数えながら息を吐く
※ 数回繰り返す

② ハーバード呼吸法（4・7・8呼吸法）

① 口から完全に息を吐き出す（フーと音が出るくらいに）
② 口を閉じて鼻から4秒間吸い込む
③ 息を7秒間止める
④ 8秒かけてゆっくりと口から息を吐き出す（フーと音が出るくらいに）
※ 4回繰り返す

③ 4点呼吸法

① 左上の角を見つめながら、息を吸い込む（4秒間）
② 右上の角に視線を移して、息を止める（4秒間）
③ 右下の角に視線を移して、息を吐く（4秒間）
④ 左下の角に視線を移し、心の中でささやく。「リラックス、リラックス、スマイル」
⑤ に戻り、何度か繰り返す。

～保健指導を受けた人の感想～

- ・ 呼吸で心は変えられると学んだ。今後、気持ちを変えたいとき、眠れない時、リフレッシュしたい時にはハーバード呼吸法で気持ちを変えたいと思いました。
- ・ 実際にやってみると最中は拍動が聞こえて本当に効果があるのかなと思ったけど、呼吸が終わるととてもリラックスできたので納得できました。
- ・ 人前に立つとよく緊張するので、その前に呼吸法をしてリラックスして、自分の力を発揮できるようになりたいと思いました。