

ほけんだより 1月

令和3年1月15日発行
大島高校 保健室



明けましておめでとうございます。干支の動物の中で一番ゆっくり動く牛。丑年は、先を急がず一步一步着実に物事を進めるとよいそうです。健康な体にも、毎日の積み重ねが大切。冬休みで少し生活リズムが乱れてしまった人も、今日からゆっくり・しっかり、元気な体作りをしていきましょう。

シーズン到来! かせ! フルエンザ! 予防を心がけ流行を阻止しよう!

<p>こまめにうがい・手洗い</p>	<p>バランスのよい食事 ビタミンCも たっぷり!</p>	<p>しっかり睡眠</p>
<p>気温に合わせて衣服の調節 着たり... こまめに脱いだり</p>	<p>肌着をきちんと着る 暑い時は汗を吸い 寒い時は保温しなれる</p>	<p>部屋の換気をする</p>
<p>人混みを避ける</p>	<p>適度に運動</p>	<p>ストレス発散 おどろき...? 病は気から...</p>

年末から全国的にコロナウイルス感染症が増加しています。手洗い、換気、マスクの着用など自分ができる感染症対策を続けていきましょう。朝の検温も忘れずに!! 体調が悪いときは登校せず自宅で様子を見るようにしてください。

病気・異常のある人は、**治療・検査を忘れずに...**

気持ちよく☆
新学期を
むかえよう。☆

視力、歯科は受診していますか??

4月に視力測定、歯科検診など健康診断を行い、12月に受診勧告書未提出の生徒（現在受診中も含む）を対象に3回目の受診勧告書を配付しました。今回の〆切は1月29日（金）です。

1月8日現在の受診率は視力87%、歯科85.9%です。100%達成までもう一息...?! 放置していても、視力やむし歯が改善することはないので、まだ行っていないという人は、予約を入れて受診するという行動に移しましょう。受診が済んでいて、まだ受診勧告書を提出していない人は、保健室へ提出してください。受診勧告書をなくした場合は、再発行しますので保健室へ連絡をお願いします。

2021年 丑年! あなたへの応援メッセージは...? 直感で選んで線をとろう!

A **もう一歩**
ふみ出そう!
いつでも前にふみ出すのは勇気のいること。でもその先には、きっと新しい景色や人が待っているよ。

B **もう一度**
チャレンジ!
あきらめていたことやできていなかったことに挑戦するチャンス。思いっきりやってみよう!

C **もう一息で**
目標達成!
これまでがんばってきたことを続けていけば、ひと回り大きい自分に。その調子で前進あるのみ!



カウンセリングの紹介

- カウンセリングを希望する人は、担任の先生か保健室に相談してください。
- 人数が多い場合は時間調整等を行い、日時の決定をします。
- 一回の相談時間は、基本的に50分程度です。
- 保護者の方のみの相談も可能です。
- 相談内容の秘密は守られます。

カウンセラー	今後のカウンセリング予定
丸内弥生先生	1月20日(水), 25日(月)
	2月10日(水)

時間: 14:00~17:00

相談場所: 本校 教育相談室(管理棟4階)

ぼけんたより1月

生徒保健委員 (担当)

1-1 谷口 1-2 内田

1-5 岡山 1-6 隈元

カラフルなパンツで懸掛け?

日本のお正月は、初詣 (に行、おせちを食べて、またゴロゴロという人も多いかな?)
では世界のお正月にはどんな習慣があるのでしょうか。

年越しの鐘の音に合わせて12粒のブドウを食べる (スペイン)

家の壁やドアを古くなったパンツで叩く (アイルランド)

カラフルなパンツを履くと願いが叶う (ブラジル)



水玉模様の服を着て新年を迎えたとお金持ちになる (フィリピン)

新年を迎える瞬間は大蛇な人とキスをする (アメリカ)



国や地域によって考え方や過ごし方は違いますが、でも、共通しているのは「1年を楽しく過ごせるように」と願う気持ち。みんなにとって最高の1年になりますように。

そのあくび、原因はあれ!?



「昨日ちゃんと寝たのに、あくびがよく出るなあ…」という人。睡眠時間は「しっかり」とったつもりでも、「ぐっすり」眠れていないのかもしれない。睡眠の質が下がると、気がないうち「睡眠不足」になることも。

睡眠の質が低下する原因

- 生活習慣** 寝る直前までスマホなどのブルーライトを浴びている
- 寝室環境** 部屋の湿度や音、明るさが睡眠に適していない
- ストレス** 悩んでいることや気になることがある



睡眠の質が下がると、生活習慣病やうつ病などのリスクが上がると言われています。思い当たることがある人は要注意。本当にちゃんと眠れていますか?

マスクの付け方 NG 例



鼻が出ている



あごにつけている



隙間がある

正しくマスクを着用しないと、感染のリスクが高まります。必ず予備のマスクも準備してカバンに入れておきましょう。

気をつけて 冬の猫背



冷たい風に、フイフイ背中が丸まる。いいよせんか?
猫が冬に丸くなるように、人間も本能的に身を縮ませて体温を奪われるのを防ぎたい。うん、おははは。でもその姿勢、かえって冷えにつながり、肩こりや腰痛の原因にもなります。肩こりや腰痛は、肩甲骨の動きが悪くなることで起こります。肩甲骨の動きを良くするには、猫背を直すことが大切です。猫背を直すには、肩甲骨の動きを良くするためのエクササイズが効果的です。猫背を直すには、肩甲骨の動きを良くするためのエクササイズが効果的です。猫背を直すには、肩甲骨の動きを良くするためのエクササイズが効果的です。



部室の中を確認しよう!

防災とボランティア週間とは (1月15日~21日)
1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災の記憶を風化させず、ボランティア活動の認知を深め、災害への備えの充実強化を目的としています。

- 机やテーブルの上に物が山積み
 - 扉の近くに大きな荷物や家具を置いてある
 - 避難器具を隠してある
 - カーテンや服などが燃えやすいものに近く置いてある
- ① 地震というとき、自分の置いた物のせいでは済まなくては大変です。災害はいつか来るとは思いますが、備えは怠りません。できる対策を「今」しておきましょう。