ほけんだより 5月

生徒保健委員会
担当：1-1 信島 拓志
1-1 関 佳世
1-2 大司 陸斗
1-2 森 はるな

健康診断でわかることとわからないこと

健康診断では、みなさんがバランスよく成長しているか？見たり聞いたりするのに不自由はないか？体の異常や病気の可能性はないか？がわかります。

けれどこんなことはわかりません。

- 視力や聴力の正確な数値
- 病名
- 病気や不調の原因
- 治療法

「要診のおすすめ」をもらったら、なるべく早く専門のお医者さんに診てもらいましょう。

不調の原因が早くわかれば、早く治療が始められます。治療期間も短くてすむかもしれません。なにより気分も早くスッキリします。

「要診のおすすめ」をそのままにしないでくださいね

すべてタバコで失うものです

タバコを吸うことで失うものはなんでしょうか？ どれもみなさんにとって大切なものばかりです。

運動能力

タバコの中の一酸化炭素は全身に酸素を行き渡らせる力を低下させます。酸欠状態では息がつれやすく、部活でも力を発揮できません。

集中力・考える力

体で一番酸素を使う場所は脳。酸素不足だとうまく働かず、成績にも悪い影響が！

肌のツヤ

肌の老化を防いでハリを保ってくれるビタミンC。タバコを1本吸うと、なんとレモン半個分も失われてしまいます。

白くて健康な歯

タバコに含まれるタールで白い歯も茶色に、そのうえ汚れも付きやすくなり、歯周病のリスクも高まります。

はじめは、「1本だけ！」でも後悔することになるかも…

22 き覚えておいてください

身体測定が終わって、みなさんから聞こえるいろいろな声。「太った～」「伸びた！」。でも高校生のみなさんにとって大切なのは、身長と体重のバランス。このバランスをみる指標にBMIがあります。

BMIは世界的な指標で、身長と体重から計算して、太りすぎやせすぎはないかをみることができます。

またこのBMIでわかるのが理想体重。BMIの数値が22になるときの体重が最も病気になりにくい体重とされています。

●その計算式は

身長（m）× 身長（m）× 22 ＝ □（kg）（理想の体重）

健康のための目安として、大人になってもこの「22」を覚えておくといいですね。

そのひと言が友だちの助けに

友だちの悩みや相談を聞いたとき、「なんて言ったら力になれるのかな」と困ったことはありませんか？ 迷ったときは、まずひと言「そうだったんだね」と伝えてみましょう。

「そんなこと？」と思うかもしれません。

でも、例え問題の解決につながらなくても、自分の話を受け止めてもらえたと感じるとホッと楽になることもあります。

友だちの話を一生けんめいきいていると、自分の意見や経験を話したくなるかもしれませんね。でも少しがマン。勇気を出して話してくれた友達にまずは寄り添うように接してみましょう。

もし、自分たちで解決するのが難しいときは、保健室も力になります。一緒に話しに来てくださいね。

保健だより

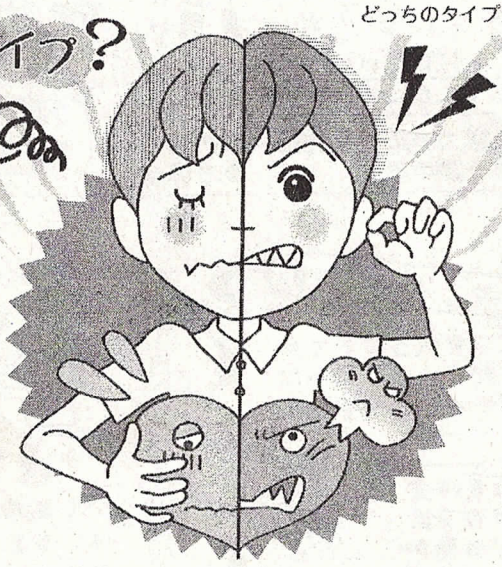
令和3年5月7日発行
大島高校　保健室

新学期が始まって１カ月が経ちました。環境が変わると新しい出会いがたくさんありますが，ストレスや不安を感じることもあるかもしれません。ストレスと上手に付き合うには，自分に合ったちょっとした工夫が必要です。ときにはゆっくり休みながら，心の健康について振り返ってみてくださいね。

ストレスと上手につきあおう！

ストレスを感じたときに１人で悩んでしまうウジウジさんタイプと、カッとなりやすいカリカリさんタイプ。自分がどっちのタイプかを知って、ストレスと上手につきあおう。

あなたはどっちのタイプ？



ウジウジさんタイプ

- ☑ 勉強やスポーツの成績を他人と比べてしまって落ち込むことがある
- ☑ 起こってもいない悪い出来事を想像して不安に感じてしまう
- ☑ 「どうせできない…」とすぐにあきらめてしまいやすい

カリカリさんタイプ

- ☑ すぐにカッとなって人のせいにしてしまう
- ☑ 相手の立場を考えずに物事を正しいかどうかだけで判断してしまうことがある
- ☑ 相手のことを間違っていると決めつけてしまいやすい

ウジウジさんタイプへのアドバイス

✿できそうな目標を順にこなそう

目標は難しすぎるものよりも、少しがんばればできそうなものに。クリアすると自信につながります。

✿今できることを考えてみよう

今できることを見つけて精一杯取り組めば、気持ちが少し楽になりますよ。不安なことを紙に書いてみるだけでも頭の中が整理できるかも。

✿「できていること」に目を向けよう

自分の欠点が心配なら「できていること」にも目を向けましょう。前向きにとらえるきっかけになるかも。

カリカリさんタイプへのアドバイス

✿白と黒の間を考えよう

「よい」「わるい」を無理に決める必要はありません。どちらかだけで判断するとストレスになることもあるので、柔軟に考えてみましょう。

✿「ありがとう」を探そう

不満を持ち続けていると自分も周りもつらくなります。様々なことに感謝できるようになれば心に余裕ができるかも。

✿見方を変えてみよう

同じ出来事でも人によってストレスの感じ方はいろいろ。いつもと違った見方を探してみると心が軽くなることも。

保健室からのお知らせ　～目指そう！！受診率100%～

今年度の定期健康診断の結果，受診の必要がある生徒の保護者に，PTA 総会で受診勧告書を配付します。放課後や土曜，部活動休養日等を利用し，早めに受診や治療をしましょう。勧告書を配付する前に治療が終了している場合は，「家庭記入欄」に保護者の方で記入していただき，御提出ください。※提出締め切り８月２５日(水)

また，各クラスの受診状況グラフを保健委員が作成します。事務室前の掲示板に貼りますので，受診率１００%を達成してくださいね！

（令和２年度受診率：視力 91.9%，歯科 94.5%）