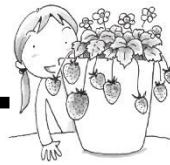


ほけんだより 5月号



県立篠山鳳鳴高等学校

保健室

令和元年5月8日発行

ほけんだよりを有効に活用してください

保健室から

5月になり、そろそろ学校生活にも慣れてきた頃だと思います。ただ、ゴールデンウィークの長い休みの後は疲れが出がちです。また、新学期ということで気を張っていた分、4月には感じなかった疲れが症状となって現れるのもこの頃からです。今の自分の体や心の状態について考えてみてください。いつもと違う症状や気持ちはありませんか。心当たりのある人は、気分転換になることをしたり、早めに睡眠をとったり、食事を3食食べることなど生活リズムを崩さないようにいつもよりも心がけて過ごすことで体の調子が整ってきます。また、今の状態や気持ちを誰かに話すことも、自分の気持ちを振り返って落ち着けることにもなります。もし言いたいことがまとまっていなくても、モヤモヤをどうしたらいいかわからないという気持ちを話に保健室に来てください。



心と体の健康チェック

普段からチェックをしていると、より自分自身の変化がわかります。



- 疲れやすい
- 食欲がない
- ぐっすり眠れない
- おなかの調子が悪い
- 頭が痛い



- イライラする
- やる気がでない
- 落ち込むことが多い
- 集中できない
- あせりや不安がある



毎朝
チェック
しよう!

- 寝起きはよかったですか？
- 食欲はありますか？

何時に寝れば
スッキリ起きられるかな？

脳やからだのエネルギーになる
糖質はおすすめ

- 熱っぽくないですか？
- ウンチはありましたか？
- 頭やお腹、他にも痛い
ところはありませんか？

自分の平熱を
知っておきましょう

朝ごはんの後に
「トイレ」の習慣をつけてみよう

からだの声には、
きちんと耳を傾けよう



健康診断の目的は？

健康面の問題をスクリーニング

健康面の問題や病気の疑いがないかを調べます。これをスクリーニングと言います。もし「疑いあり」の結果が出たら、早めに病院でみてもらいましょう。

自分の体の成長、健康について知る

体がバランスよく、順調に成長しているか、健康かを調べます。生活習慣病につながる肥満や、目や耳など普段から働いている体の状態について詳しく知れます。また、食生活について考えたり、運動の習慣をつけるきっかけにしましょう。

自分の体に関心を持つ

「どうして視力が落ちたんだろう」「なぜむし歯ができたんだろう」と自分の体や健康に関心をもつきっかけにしてほしいです。そして、毎日の生活の中で、そのことを生かしていきましょう。

健康目標を持つ

結果を見て「なぜそうなったか」を考えて、「目が疲れないようにスマホの使用時間を決めよう」「ごはんの後の歯みがきを徹底しよう」というように、1年間の健康目標を立ててみましょう。



健康診断をうまく活用して、1年間健康でいよう！