

ほけんだより 3月

令和4年度 名西高校 保健室

「雪が解けると何になりますか?」という問いかけがあります。正解は「水になる」・・・それも一つの正解ですか、もう一つ答えがあります。それは「春になる」。雪が解け、動物や植物が一斉に動き出す時期が来ました。みなさんも4月から新しいスタートが切れるように、今から準備を始めましょう。

ヒポクラテスは言いました

人間はだれでも、
体の中に100人の
名医を持っている



病気は人間が自らの力を
もって自然に治すもので
あり、医師はこれを手助
けするだけだ

ヒ ポクラテスは、「医学の父」と呼ばれる古代ギリシアのお医者さん。病気は災いとされていた2,500年も前の時代に、人間に備わっている力を信じていたのです。

今 年度も手洗いなど、子どもたちは感染症を予防するためにたくさんがんばってきました。でも、やっぱり大切なのは食事や睡眠、生活リズムを整えて「体の中の名医」をサポートすること。ぜひ、おうちでも続けてくださいね。



春休みを

元気にすごすポイント

早寝早起き



軽い運動



好き嫌いをなく
食べる



新しい学年を
元気に迎えましょう!



“いい眠り”には、これも大切!



睡眠の大切さを伝えるために作られた「睡眠12箇条」というものがあります。その6番目は…

良い睡眠のためには、
環境づくりも重要です

リラックスして眠るためには、
寝室の環境づくりが大切なのです。

	目安	ポイント
温度	寝具内の温度33℃前後、	季節に合わせて「心地よい」と感じるくらいの室温に
湿度	湿度50%くらい	
明るさ	100~200ルクス	赤みのあるやわらかい光がオススメ。不安を感じない程度の暗さに
音	40dB以下（木の葉が触れ合う程度の音量）	音楽やテレビはつけっぱなしにせず、刺激を減らす

※厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」

スクールカウンセラー 生田先生よりメッセージ 「ストレス反応について」

前回、程良いストレスは活力や能力を発揮させるが、限界を超えると適応障害やうつ病などを発症するとお伝えしました。では、どのような症状が出るのかを知っておいてください。

ストレス反応

- ①食欲がなくなる
- ②胃腸の調子が悪くなる
- ③高血圧になりやすい
- ④病気にかかりやすい
- ⑤頭が痛くなる
- ⑥熱が出る

これらの症状は、ストレスの種類に関係なく起こります。

ストレスから身を守るために知っておいてくださいね。

ストレスは相談すると軽減します。

どのようなことでも
大丈夫です。
お声をかけてくださいね。



3月の相談日時(完全予約制) 15日(水) 10:30~17:30(1回45分程度)

予約方法:ホームルーム担任または板東亜美先生まで

参考:日本学校保健研修社「健」