

保健だより えがお

令和6年3月19日
鳥取県立青谷高等学校
No,15

少しずつ暖くなり、やわらかな空気や植物が咲き始めるなど、春らしさを感じられる季節がやってきました。季節を感じることで、心が癒され、リフレッシュできますね。

今年度もまもなく終わり、春休みに入ります。4月には新しい年次になりますね。気持ちよくスタートできるよう有意義な春休みを送ってほしいと思います。



春休みの過ごし方 ▶▶新学期の生活に影響するので要注意！

生活リズムが崩れると、学校が始まっても体と心が整わず、体調に悪影響を及ぼします。健康の「鍵」を握っているのは自分。そこで、新年度をベストな状態で迎えるために、次のことに気をつけましょう。

生活リズムをくずさないこと！～基本は「早寝」「早起き」「朝ごはん」～

⇒毎日決まった時刻に「寝る」「起きる」を心がけ、なるべく学校のある日と同じ生活リズムで過ごしましょう。特に、昼夜逆転生活はとても危険。冬休みあけは、昼夜逆転の生活の影響で体調不良を訴える生徒が見られました。また、朝食は欠かさずに食べ、体調を整えましょう。



スマホ中心の生活にならないように自分自身をコントロールしよう！

⇒私たちの生活の必需品であるスマホ。ただし、スマホ中心の生活になると、一気に生活リズムが崩れることにつながります。また、相手の時間を束縛することもNGです。適切な利用の仕方考えましょう。

積極的に体を動かそう！

⇒暖くなり体を動かすのに最適な季節になりました。体を動かすと、気分転換や体の調子を整えるだけでなく、程よく疲労感から心地よい睡眠にもつながります。ぜひ、生活の中に運動を取り入れましょう。



感染症を予防しよう！

⇒インフルエンザや新型コロナウイルス感染症等の感染症の流行が続いています。手洗いや換気など、感染症対策を意識して生活をしましょう。

自分のメンテナンスをしよう！

⇒体と心を整えて新しい学年を気持ちよくスタートさせるために、時間のある今のうちに身の回りを整えて、自分の「メンテナンス」をしておきましょう。



① リフレッシュできる時間をつくろう！

好きなことをしたり休んだりして疲れた心や体の充電をしましょう。リフレッシュできるものを見つけ、一年間頑張った自分を褒めてあげることも大切です。



② 受診・治療を済ませておこう！

新学期には、すぐに健康診断があります。気になることがある人や今年度の受診や治療がまだ終わっていない人は病院へ。特に、むし歯治療がまだ終わっていない人(冬休み前にピンクの用紙で「歯・口の健康診断結果のお知らせ」を渡している人)は、時間のある今のうちに必ず治療をしましょう。

③ 生活習慣を見直そう！

普段から何となく体にだるさを感じている人、頭痛や腹痛などの体調不良が多い人は、その原因は何かを考え、生活リズムを立て直す機会にしましょう。



保健室から

健康面に限らず、何か不安に感じている人や心配ごとがある人は、いつでも保健室へ寄ってください。新年度が始まる前に少しでも不安が軽くなればと思います。



自分の健康レベルは自分でチェックしよう！

毎朝の健康観察はきちんとできていますか？
気持ちメーターへの入力は正しくしていますか？
自分の体調が一番わかるのは、自分自身です。健康観察をして、いつもとちょっと違うと思ったら、その原因を考えてみましょう。そして、その結果からこの後どのような行動をとるべきかを考えましょう。自分の健康を守るのも自分だけです。高校生であるみんなには、ぜひ自己管理できる力をつけてほしいと思います。



来年度も朝のうちに必ず気持ちメーターへ健康状態を入力するようにしましょう！

朝ごはんを美味しく食べられた？
排便の状態は？

朝、気分よく起きられた？
眠気は残ってない？

体はだるくない？

顔色はいつもどおり？
体温は？
平熱と比べてどう？

体のどこかに
痛いところはない？
頭は？のどは？お腹は？

憂鬱な気分はない？



“嫌なこと” ほど忘れられないのはどうして？

嫌なことほど、
なかなか忘れられなかったり
しませんか？

なんであんな嫌な
言い方をするのだろう…



あんな失敗をする
なんて恥ずかしい…

脳は“嫌なこと”ほど記憶する

人には自分を守るための“防衛本能”があります。熱々のお味噌汁を飲んでやけどをしたり、階段を一段飛ばして駆け上がり転んだりと、「次は失敗しないようにしよう」と脳は強く記憶します。同じように、嫌な思いをしたときも、脳は**自分の心を守るため**に記憶しようとするのです。



上手く切り替えることが大切

嫌なことが頭から離れないときは、スポーツや読書などに集中すると切り替えやすくなります。“過去のこと”と割り切り、「次は頑張ろう！」と前向きに捉えられるようになればいいですね。

お疲れさまの言葉

「お疲れさま」といえば、頑張ったり苦勞をねぎらう言葉です。この言葉を一年走り続けた自分自身にも、かけてあげてください。

みなさんの体と心は、一年でたくさん動いたことでしょう。体を動かすと疲れたり、筋肉痛になったりしますよね。でも、そうして強い体が作られていくのです。心も同じです。喜んだり、悲しんだり、怒ったり…。たくさん動いた分、育つもの。それに、疲れるものです。春休みには「お疲れさま」と自分に声をかけ、体も心もリラックスさせてあげましょう。



保健室の ひとり言



早いもので、今年度も終わろうとしています。新型コロナが5類に移行され、様々な学習や学校行事も通常に戻り、思いっきり学校生活を送ることができた1年だったと思います。このような中、保健だより「えがお」でみなさんに保健に関わることを情報発信してきました。これからも、タイトルのように、みんなの笑顔が増えるといいなと願っています。