

ヘルシースマイル



新潟県立高田商業高等学校 保健だより

じめじめと蒸し暑い日が続いています。頭痛や腹痛、夏かぜなど体調不良の生徒も増えています。自己の健康管理をしっかり行い、元気で夏を乗り切りましょう！

夏を元気に過ごすために！



<朝食・睡眠>

- 朝食は、1日の活力となる。
- 11時には、就寝する。寝不足は、体調不良や熱中症の原因となる。
- スマホの長時間使用やゲームなどで疲れている人は、日中眠くなり、学習にも集中できない人がいます。



<水分補給>

- のどが渴いていなくても休憩時には、少しずつ水分補給をする。
→1日あたり1.2ℓ(水か、お茶)
- 体育がある時は、水分を多め(500ml以上)に持参し、小まめにとる。



<生活をマネジメントし、時間を有効に使おう!!>

「生活のマネジメント」とは、限られた時間を有効に使い、自分の目標を達成するための計画と実行を管理する力のことを言います。

1日24時間と言う時間は、誰にでも平等に与えられた時間です。24時間をどのように使うかはその人次第。「食事」「睡眠」「学校生活」「メディア」「バイト」など時間の使い方をマネジメントし、健康で豊かな生活を送る力をつけましょう。



保護者の皆様へ

健康診断が終了しました。治療が必要な生徒には「治療のお知らせ」を配布しています。通知のなかった生徒は、「異常なし」となります。早めの受診をお勧めします。

2年生思春期保健講座 私はどう生きるか～生・性を考えよう～

上越助産師協会の高舘陽子助産師さんより「私はどう生きるか、生きたいか」をテーマに、いろいろな体験をもとに具体的なお話を聞くことができました。



赤ちゃんは、がんばって生まれてきました。元気で生まれてくることは、当たり前ではないのです。

＜高校生の今だからやること＞

- からだをつくる（貧血予防、骨密度、骨格、筋肉、腸内細菌）
- 自分の行動に責任をもとう
- 自分のライフビジョンを考えよう
 - ・決めるのは自分（性的同意）
 - ・いのちの責任も自分
- ★だから、コンセプトンケア！

- ・いのちを育てる
- ・親になるのか、ならないのか
- ・いつ妊娠するか
人生の中で年齢、季節、社会的立場
- ・誰と育てるか
- ・誰の協力が得られるか。



妊娠出産は「人生」を変えます。

高校生は、1番妊娠しやすい。安全日はありません。

子育ては楽しいよ！（ママからの体験より）



どちらを重視するか。

「美」と「健康」

骨密度は、18才がピークです。だから食事也很重要。



＜参加生徒の声より＞

- ・教科書にはない事柄をたくさん学ぶことができて良かった。知らないことが多く、とてもためになった。よく理解できていないことだったけど着床や0週1週についても知ることができた。
- ・自分の生き方をよく考え、産むか生まないかパートナーができたならよく考え、話し合いをしっかりとしようと思った。今のこのときに食事のバランスに気をつけたり、しっかりと運動や睡眠をとろうと思った。



