

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 2026 年 1. 2 号

高校生の心とからだ

今年度、心とからだに関する講演会を学年ごとに実施しました。思春期は、心がいろいろと揺れ動く不安定になりやすい年頃です。講演会で学んだことをこれからの生活に生かしていきましょう。

7/9心の健康(1年生)

思春期は、いろいろ悩みの多い年頃です。「信頼できる人に相談する」ことはとても大切なスキルです。ストレスと上手に付き合い、発散することを学びました。



7/18メンタルヘルス講演会(2年生)

人は、誰でもポジティブ感情とネガティブ感情があります。学校生活の中でも「困難」に負けないレジリエンス力を身につけることで生活が豊かになります。



6/17「性」の指導(2年生)

「私は、どう生きるか。生・性を考えよう」をテーマにライフビジョンについて考え、助産師さんから、いろいろな体験を交えながらお話を聞きました。自分の身体は自分で守る。「命」や「出産」「健康」などについて分かりやすく学ぶことができました。(2年生)



12/3生活習慣病講演会(3年生)

進学や就職で、これから一人暮らしをし、食事づくりや自分自身で生活をコントロールしていくことになります。食事のバランスや野菜をとるメリットを知り、卒業して元気に生活するためのノウハウを知りました。(3年生)



心と体のメンテナンス



冬は、日差しが少ないためにセロトニンが不足しがちになります。そのため自律神経が乱れやすくなり、気持ちが落ち込んだりやる気が減退したりしやすくなります。

①頭痛や生理痛のある人



受診をして、自分に合った薬を処方してもらいましょう。薬を上手に活用しながら、元気に生活しましょう。

②便秘・下痢傾向の人

食事を見直して腸に良い食べ物を取りましょう。3日以上 の頑固の便秘は、処方の薬を服用しましょう。



③身体がだるい人

少し早起きして朝食をしっかりと摂りましょう。朝食は特に身体を動かすためにも大切です。



④冷え性の人

下半身を冷やさないことがポイントです。(特に女子)スラックスやタイツの着用がお勧めです。



⑤腹痛になりやすい人

整腸剤などを処方してもらい、ストレスを貯めすぎないように上手にストレス発散をしましょう。



⑥授業中眠くなりやすい人

早寝・定時起床で体内時計をリセットすることが大切です。夜のゲームやスマホは控えましょう。



連絡とお願い



○マスクの携帯

寒い季節は、インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の流行期です。必要に応じて、すぐマスクを着用できるように常に2~3枚は携帯しましょう。



○ポケットティッシュ

風邪症状など必要な生徒に使っています。基本的には、各自持参が原則ですが、時々、もらいに来る生徒がいます。自宅で不要な物がありましたら、寄付してもらえると助かります。

