

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 2,3月号

これから3年生は、就職・進学と卒業を迎え、1,2年生は、進級で新しい生活が始まります。心も体も元気で過ごすために、自分自身の生活を振り返ってみましょう。

保健室来室者について

病気・975人

来室理由で多かったのは、

- ①頭痛 ②気持ち悪い
③腹痛 ④生理痛 ⑤だるい でした。

生活の乱れ(寝不足、バイト、SNS、ゲーム等)や体の冷え、ストレス等が理由として多くありました。

持病のある人は受診して

自分にあった薬を持参してください。



けが・221人

来室理由で多かったのは

- ①突き指 ②捻挫 ③擦り傷
④鼻血 ⑤打撲 でした。

今年は、球技中の骨折も

7件と多く発生しました。

準備運動をしっかりと行い

長い爪は、けがの原因にもなります。

定期的に切りましょう。



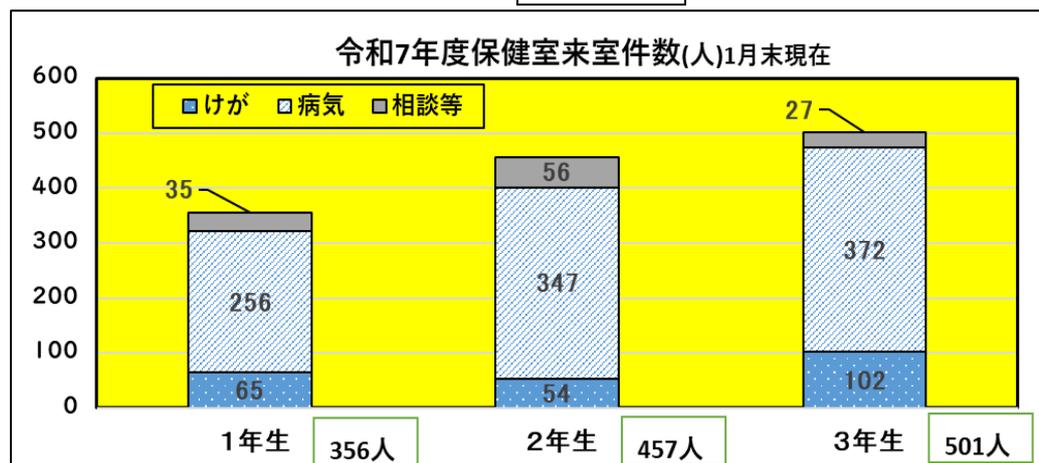
相談・118人

友達関係の相談が多くありました。学習面や環境の変化、進路のこと、家庭のことなど悩みの多い年頃です。信頼できる人に相談することは、とても良いことです。気持ちが軽くなります。(^) /



《今年度の保健室利用状況》 来室利用件数: **1,314人** です。

ハンカチ、ティッシュ、マスクを持っていない人が多くいます。携帯してくださいね。



心とからだワンポイントアドバイス



当校の先生方から、心とからだ元気になるお話をお聞きしました。
これからの生活で参考にしてください。

●松木香織 先生



1年くらい前から、寝る前と起きたときに「白湯:湯冷まし」を飲んでます。このおかげかどうかは?ですが、今年はしもやけができていないし、体調也大崩れしません。大事なときにがんばれるカラダづくりをしましょう。

●池田健汰 先生



私はストレスが溜まったときや気持ちが落ち込んだときに、食事・睡眠などの生活習慣に目を向けるようにしています。朝から、おいしい物をしっかり食べることや、朝早起きして軽い運動をすることが、ストレス発散につながるかもしれません。心の健康は身体から!!

●橋本一澄 先生

皆さんは、よく眠れていますか? 健康的な生活の基本は、よく食べ、働き、眠ることです。忙しい現代の私達は、睡眠をおろそかにしがちです。週に1.2日でもしっかりと8時間ほど眠る日を作ってみませんか?



●中村百美 先生



「今、これを頑張ればきっとライブに当選する!!」と信じて、面倒なことでも前向きに取り組むようにしています。(心の健康)

●永井あずま 先生

「スーパーフード」×「パーフェクトフード」
私は毎朝、キウイフルーツに蜂蜜をかけて食べています。どちらも抗酸化作用が強く、体がさびるのを防いでくれます。蜂蜜には150種類以上の体に嬉しい栄養が含まれ、キウイフルーツは食物繊維が豊富でお通じにもよいです。



●樋口ひかり 先生



私は普段、自炊をして、3食をしっかりと食べるようにしています。冬は寒いので温かい鍋料理がお勧めです。ただ、たまには手を抜きたい時もあるで、レンジで簡単にできる料理を作る時もあります。週末は、上越のご飯屋さんやカフェ巡りをしています。皆さんも自分の心と体を守るためにできるところから少しずつ意識してみてください。

自分のからだを守る習慣

「朝食をとる、食後の歯みがき、体を冷やさない、水分補給、睡眠時間、生活スタイル、ストレス発散(心の安定)、感染症予防など」高校生として良い習慣を身につけ、何が自分のからだに良いのかを考えて、日々生活していきましょう。