

ほけんだより 8月

平成29年8月9日
大村高校 保健室

夏休み、いかがお過ごしですか？ といっても、1・3年生は学習合宿、2年生は夏季補習が先日まであり、忙しい夏休みを過ごしていることと思います。3年生は進路実現に向けて、合宿後も模試や補習を頑張っているところですね。お盆の期間の約1週間の短い夏休みですが、ぜひぜひ、疲れた体と心をこの期間にリフレッシュしてあげてください。

そして、始業式にはみなさんの元気な顔が見られることを楽しみにしています。もちろん、身体のメンテナンスもお願いします！
三者面談でも健康診断の結果を配っています。受診が必要な人は、夏休みを利用して治療等を済ませましょう。



～1学期の保健室利用状況～

平成29年4月～7月27日までの保健室利用者**429名**

内訳(人)	利用者数	内科的利用	外科的利用
1年生	115	65	50
2年生	121	82	39
3年生	193	132	61

1学期の利用者はのべ429名でした。

5月下旬くらいから内科的利用が増えました。

7月は球技大会での熱中症症状や負傷で、2日間で内科的利用31名、外科的利用55名でした。保健委員の皆さんが暑い中、救護活動を頑張ってくれました。ありがとうございました。

お盆休みがあげると、文化祭・体育祭へ向けての準備も始まります。まだまだ熱中症対策を各自で行って、予防に努めましょう。(熱中症については7月保健便りを参考にしてください！)。

身体も心も健康であるためには、やはり、何よりも睡眠が大事です。そして栄養。高校生の今、自分の健康管理ができる力をつけて欲しいと思います。



体育祭の前に、9月5日(火)に学校医の南野先生に体育祭前健康相談を実施していただく予定です。体調等で相談の希望がある場合、保健室まで申し出てください。(詳しくは夏休みがあげてから、お知らせします) ただ、何らかの症状がある場合は早めの受診をお勧めします。



セルフケアあれこれ

最近、貧血での来室者が…。思い当たる症状はありませんか？食事でも回復しないなら受診も必要かもしれません。

思春期の貧血に注意



鉄が不足すると、体内に酸素を運ぶ赤血球の成分であるヘモグロビンが減少し、酸素不足になって鉄欠乏性貧血を起こします。すると疲れやすくなったり、めまいや頭痛を起こしたりします。

思春期は体の成長に伴い、血液量が多くなるため、たくさんの鉄が必要です。特に女子は月経で毎月、血液を失うので、無理なダイエットなどで栄養不足になることがないようにしましょう。



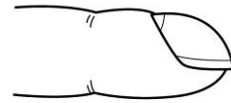
爪でわかる健康状態

さじ状爪 (スプーンネイル)



中央がくぼんだスプーン状に反り返っている爪は、鉄欠乏性貧血が疑われます。

バチ状爪



すべての指先が丸くふくらみ、爪が太鼓のバチのように見える場合は、肺や心臓に疾患が疑われます。

人間関係でのちょっとしたすれ違い・・・あなたって・・・わたしって・・・ 実は・・・

リフレーミング辞書

人は自分だけの価値観で物事のよしあしを測りがちですが、人にはあなたが短所と思っている性格も長所に見えているかもしれませんよ。

リフレーミングとは

自分の心にある「めがね」だけで物事をみたり判断したりしがちですが、この心の「めがね」を別の「めがね」に変えて物事の見方も変えてみる試みをリフレーミングといいます。

私って… あなたって…	リフレーミングすると	私って… あなたって…	リフレーミングすると
がんこ	意志が強い、信念がある	はっきり断れない	相手の立場を大切にしている
すぐ調子にのる	雰囲気を明るくする	口べた	うそがつけない
きびしい	責任感がある	だらしがない	細かいことにこだわらない、おおらか
生意気	自立心がある	甘えん坊	人にかわいがられる
優柔不断	じっくり考える	あわてんぼう	行動的、思い切りがいい
変わっている	味がある、個性的	目立たない	和を大切にしている
でしゃばり	世話好き、人の役にたちたい	いばってる	自分に自信がある、堂々としている

◆◆誰かに相談してみよう◆◆

悩みを吐き出すことは恥ずかしいことでも弱いことでもありません。自分だけでは解決することができないこともあります。そんなとき、誰かに話を聞いてもらうことで気持ちが楽になったり、違う考え方ができるようになったりすることもあります。



- ・チャイルドライン
- ・こころの健康相談統一ダイヤルなど