



# 保健通信 第2号



2021.5  
いなべ総合学園高等学校  
保健室

入学・進級してから1か月が経ちました。新しい生活に少し慣れましたか？新しい学年やクラスになり、環境が変わったことで、疲れが現れることがあります。体や心の疲れは誰にでもあります。自分がいつもよりつらいと思ったら、頑張りすぎないことが大切です。生活リズムは毎日の行動で整えられていきます。まずは朝ごはんをしっかりと食べて、睡眠を十分にとるようにしてくださいね。

## 『これからも健康診断続きます♪』

身体測定、検尿、歯科健診(学年によっては内科健診)など、4月にこれだけの健康診断がありました。(1年生の皆さんは心電図、<sup>エックスせん</sup>X線(レントゲン)撮影検査もうけています)  
健康診断は病気がないかを調べるのはもちろん、皆さんが自分の体や健康状態について知り、考える大切な機会です。健康な体を守っていけるように、毎日の生活に取り入れやすいアドバイスを記載しています。ぜひ参考にしてみてください。

### 「受診のおすすめ」をもらったら

こんなふうになっていませんか？

痛いのは嫌だ

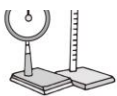


重い病気が見つかったらどうしよう…

めんどくさい

病気は早く見つけて、早く治療することがとても大切です。

できるだけ早く病院でみてもらいましょう。



### 身体測定

健康な体をまもるアドバイス！

- ★肉・魚・野菜など、栄養バランスに気をつけよう
- ★朝ごはんをしっかりと食べよう
- ★よくかんでゆっくり食べよう
- ★毎日適度な運動をしよう

へりすぎ・やせすぎになっていませんか？



太りすぎている人は…



- ・間食や夜食を控えよう
- ・揚げ物など脂っこい食事を減らそう

やせすぎている人は…



- ・肉や卵など、たんぱく質をとろう
- ・無理なダイエットはしないようにしましょう



### 視力検査

健康な目をまもるアドバイス！

- ★読書や勉強をするときは、目から30cm以上離して見よう
- ★ゲームは時間を決めて、こまめに休憩しながらしよう
- ★暗いところで本やスマホを見ないようにしよう

見えにくくなっていませんか？



メガネ・コンタクトレンズを持っている人は…

- ・定期的に視力をチェックし、自分に合ったメガネをかけよう
- ・コンタクトレンズは正しい使用方法をまもろう



### 歯科健診

健康な歯をまもるアドバイス！

- ★ごはんを食べた後や夜寝る前は歯をみがこう
- ★歯は1本ずついいいにみがこう
- ★歯と歯ぐきの境目もみがこう
- ★歯ブラシは定期的に毛先をチェックして取り替えよう

むし歯や歯周病などの病気はありませんでしたか？



### 聴力検査

健康な耳をまもるアドバイス！

- ★音楽は長時間聴かないようにしましょう
- ★イヤホンやヘッドホンを使うときは、周囲の音が聞こえるくらいの音量にしよう

聞こえにくくなっていませんか？



### 今後の保健行事<5月>

- 23日(月):内科(1年次)
- 30日(月):耳鼻科(1年次4クラス)
- 31日(火):耳鼻科(1年次3クラス)

### <6月>

- 2日(木):眼科(全年次)
- 6日(月):内科(2年次半数)

まだまだ続くよ！健康診断！



## 心の元気もチャージしよう

「相談力」も大切な“力”です

悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか？ 自分で解決法を  
考えついたり、自分なりの方法でモヤモヤを解消できればOK！ でももし、いつまでもクヨクヨ考  
えたり、落ち込みから抜け出せないときは「相談力」を発揮してはどうでしょう？

どう相談したらいいか  
わからないときは



話しかけやすい人は誰ですか？  
親身に聞いてくれる人がきつとい  
るはず。切り出しにくいときは、  
なんでもない話から始めるといい  
かもしれません。

これからいろいろな  
経験を積み重ねていく



みなさんには、「相談力」も大切に  
育ててほしい“力”です。保健室  
も「相談力」のお手伝いをします！

心配事が多くて…と言う人、アメリカの研究で「心配事の85%は実際には起こらない」と  
わかったそうです。さらに心配すればするほど、不安な気持ちが強くなり、心に悪い影響が  
出るとも言われています。

それでもいろいろ心配事を考えてしまうと言う人は

ちょっとした工夫で心配事と上手に付き合ってみましょう

- ① 心配なことを紙に書いて → それに1~10までの心配レベルを付けてみると効果◎
- ① 忘れ物が多い人は周りの力を借りる → 家の人や友達に〇〇忘れてないか声をかけてくれる？と伝える

## スクールカウンセラー



みなさん、こんにちは。

いなべ総合学園高校スクールカウンセラーの今井朋美です。

新しい年度を迎え、約一か月経ちました。そろそろ疲れが出始めている人もいるかもしれませんね。  
人には様々な捉え方や感じ方があります。またいろんな面を持ち合わせています。こうありたいと願  
う自分と、現実の自分の間で揺れ動くこともありますよね。悩んだり考えたりすることは、特別な  
ことではありません。

話を聞いてほしいな、自分のことをもっと知りたいなという人も、具体的なことで困っている人も、  
カウンセリング室とはどんなところだろうと興味を持った人も・・・みんな歓迎します。みなさんひ  
とりひとりと一緒に考えて行く場にしたいと思っています。

相談日は木曜日です。事前に先生に申し込む方法と直接カウンセリング室に申し込みに来る方法とが  
あります。ほんの少しの勇気を持って来てください。待っています。



NO embarrassment in depending on others.