

保健だより 3月



令和6年3月18日(月)
群馬県立高崎北高校
保健室 11号

「春嵐」や「春疾風」という言葉があるように、3月は寒暖差が大きく、強風が吹き荒れ、急に冷え込む日が続いていますが、いよいよ今年度のゴールが目前となりました。この1年間は、健康に過ごせましたか。新型コロナウイルス感染症が5月8日から5類になり、通常生活に戻りかけましたが9月からインフルエンザが全国的に広がり、この冬はインフル、コロナのダブル流行となりました。今現在もインフルエンザ B 型が流行しています。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。天気予報をこまめにチェックして、服装等で調節しましょう。そして、春休みを次年度の準備期となるよう過ごして下さいね。

保健室
1年間の記録

内科		*外科*	
1位	風邪症状	1位	擦り傷
2位	頭痛	2位	打撲
3位	気分不良	3位	切り傷
4位	腹痛	4位	捻挫
5位	生理痛	5位	突き指

1年間、感染症対策や保健行事等へのご協力ありがとうございました！

上記の保健室来室結果を見ながら、この1年間を振り返ってみると気づくことがたくさんありました。みなさんはいかがでしょう。春休みは自分の体のメンテナンス期間でもあります。4月からまた健康診断も始まります。その前に気になる症状がある人は早めに治療をしておきましょう。

生理痛でお悩みの人へ

生理痛が辛く来室する人も多数いました。生理痛を和らげる方法はいくつかありますが、その中の選択肢として、痛み止めの服用や婦人科でピルを処方してもらうという選択肢もあります。生理痛が辛くなる前に痛み止めを服用したり、婦人科を受診しピルを服用し始めたりしたことで以前よりも生理痛が軽くなったという高北生の声を聞いています。毎月生理痛で辛い思いをしている人は、大事な受験日等と生理が重ならないようコントロールする方法をご家庭で検討してみませんか。資料の提供などもできますのでお気軽に保健室にご連絡ください。

春休みの過ごし方

は

歯の治療は済んでいますか？
他にも気になる
ところがあれば
治療をおきましょう。

ろ

ルーズな生活にならないよう休み中も
早寝早起きをつけ、
朝食もきちんと
摂りましょう。

や

やりすぎないように
スマホは使用時間を
決めて守りましょう。
たまには電源オフの
日も！

あ

ストレスが
たまっていませんか？
休みを利用して
上手に気分転換を
図りましょう。

み

身のまわりを
整理し、新年度を
快適な状態でスタート
できるようにして
おきましょう。

もうすぐ新年度 /

心も体も準備OK?



ジブン分析



元気な心と体で新しい季節を迎えられるように、この1年をふり返って分析し、自分の強み・弱みを知っておきましょう。それが勉強、趣味、スポーツなど、新年度のすべての基礎になります。

01

食事

- 朝ごはんは欠かさず食べている
- 栄養バランスを普段から意識している
- 間食はほどほどにしている
- 腹八分目を心がけている
- 食べた後、寝る前は欠かさず歯みがきをしている

02

睡眠

- 朝はすっきり起きられている
- 毎朝同じ時間に起きている
- 夜中に目が覚めることはほとんどない
- 夜は30分以内に寝つけている
- 日中眠くなることはほぼない

03

運動

- 毎日1時間以上息が弾むくらいの運動をしている
- ストレッチや準備運動を行っている
- オーバートレーニングにならないように気をつけている
- 好き・得意なスポーツがある
- ケガの応急手当を知っている

04

感染対策

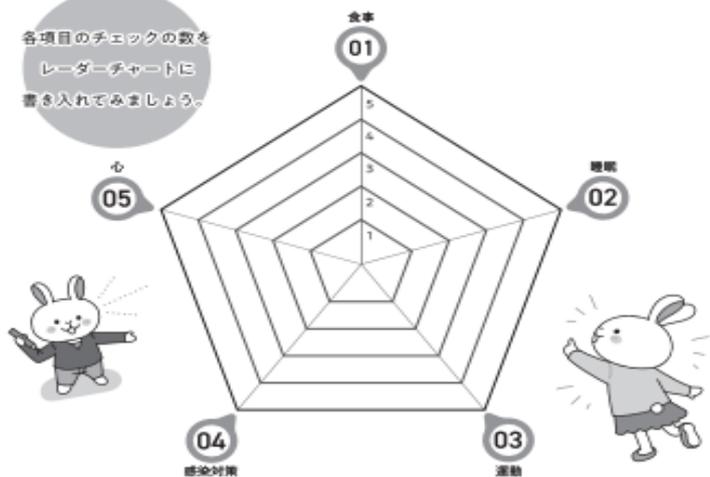
- 外から帰った時やトイレの後、食事の前などこまめに手洗いをしている
- 石けんを使い、時間をかけて手洗いしている
- せきエチケットを実行している
- 定期的に部屋の換気をしている
- 発熱があるときはちゃんと休んでいる

05

心

- 自分なりにストレス解消の方法がある
- 気持ちの切り替えは得意なほうだ
- 人や物に当たってしまうことはない
- 悩みを相談できる相手がいる
- 楽しいと感じられるもの・ことがある

各項目のチェックの数をレーダーチャートに書き入れてみましょう。



ひとことアドバイス

01 食事

栄養素は、炭水化物などの「エネルギーのもとになるもの」、食物繊維やビタミンなどの「体の調子を整えるもの」といったように働きが異なります。食べたものを書き出してみると違いが見えてくるかも。



02 睡眠

明日の朝はカーテンを開け、日光をたっぷり浴びてみましょう。日中に体を動かしたり、ベッドに入る1時間前を目安にお風呂にゆっくり浸かるのもおすすめです。



03 運動

運動量が足りないと思ったら、登校時に少し早歩きをしてみたり、家事を手伝うのも運動になりますよ。逆にがんばりすぎている人は、日々のケアを大切に。



04 感染対策

特に石けんを使った手洗いは感染対策の基本です。また、自分がうつらないためだけでなく、うつさないための対策にも目を向けてみましょう。



05 心

ストレスにはいい影響もありますが、大きすぎると心身に負担がかかります。上手に気持ちを切り替えたり処理できないときは、誰かに相談して考えを整理するのも良いかも。



日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度について

申請は**2年以内**に!

学校管理下でけがなどをして医療機関を受診した場合は給付金が支給されます。申請もれはありませんか?



↑福祉医療証を使用しても申請できます。詳しくは保健室まで。

相談してください

つらい気持ち、書き出すこと・話すことで楽になりますよ



↑次年度に引きづらないためにも、すっきりしませんか。何かあればお話に来てくださいね。