

# ほけんだより

福智高校 保健部 2021. 3月

## ● 過去の捉え方は変えられる

「過去に起きてしまった事実は変えられないけど、その過去の捉え方は変えられる。」という言葉があります。過去に失敗した経験から「自信なんか持てない、どうせ自分なんか…」と、どんどん目を背けて目の前に広がる可能性さえも諦めてしまうことも…。失敗した経験は嫌な思い出として残ってしまっていますが、失敗したからこそその気付きや、課題がわかることもあったのではないのでしょうか？「あの時こんな失敗があったから今の自分があるんだ」と、捉え方によってはプラスに考えることができます。「理想の未来」「なりたい自分」に向けて勇気を出して一歩ずつ進みましょう！



## ● この症状はもしかして…

花粉症は、鼻の中の炎症がひどくなる前に治療を始めると早く元に戻せるので、重症の花粉症にならずに済みます。鼻の症状がひどいときは耳鼻咽喉科、目の症状がひどいときは眼科に行きます。内科、小児科、アレルギー科などでも診療が受けられます。

なぜ？花粉症？ セルフチェック表

花粉症	カゼ	
何度も出る	くしゃみ	ときどきある
さらっとしている	鼻水	だんだん粘り気が強くなる
かゆみが出ることもある	目	症状はほとんどない
ほとんどない	せき	よくある



### 鼻づまりを少し楽にする方法

鼻がつまると、頭が痛くなったり、ぼーっとして集中できなかつたり…。つらい鼻づまりを楽にするポイントは、「温める・湿らせる」です。



温める	湿らせる
お風呂より少し高い温度のお湯にタオルをつけ、よくしぼってから鼻全体を包み込むようにあてましょう。鼻の粘膜の血行がよくなり、鼻づまりが少し改善されます。	鼻の通りを良くするには、鼻の粘膜を適度に湿らせて、乾燥させないことが大切。加湿器がない時は近くに濡れタオルを置くなど、工夫しましょう。

## SNSとかけて学校と解く。その心は…?

どちらも「とうこう（投稿・登校）するときは気をつけましょう」

▶ 「バカ」「性格が悪い」などの悪口を書きこむ	侮辱罪
▶ 友だちとのやりとりをスクショして載せる	名誉棄損罪
▶ 近所のお店で食中毒が出たとデマを流す	業務妨害罪
▶ 「死ね」「殺してほしい」などと書く	脅迫罪

こんなことでも…  
**犯罪です!**

一度投稿したものは、アカウントごと削除しても完全に消えることはありません。罰金の支払いを命じられたり、逮捕される可能性も。「冗談のつもりだった」「知らなかった」と言っても逃れられないのです。

誹謗中傷は犯罪です



## ● 4月からの健康診断に向けて

4月から健康診断が始まります。春休みには自分の健康状態を振り返り、治療が終わっていない人や、気になる症状がある人は春休み期間を利用して病院を受診しましょう。

健康診断の目的は

- 知る：発育や健康の状態を知る
- 守る：病気や異常の早期発見で体を守る
- 育てる：自分の健康は自分で守る意識を育てる

<p><b>内科検診</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>胃腸の調子はいい？</li> <li>顔色はいい？</li> <li>疲れやすくない？</li> <li>めまいがしたことはない？</li> </ul>	<p><b>運動器検診</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>関節や骨に痛いところはない？</li> <li>動かしにくい部分はない？</li> </ul>
<p><b>眼科検診</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>黒板の字はよく見えている？</li> <li>目が乾く感じはない？</li> <li>目がかゆい、赤い、目やにが出るなどの症状はない？</li> </ul>	<p><b>耳鼻科検診</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>人の声や音はよく聞こえている？</li> <li>ふだん口を開けていることが多い？</li> <li>鼻みずや鼻づまりはよくおこる？</li> </ul>
	<p><b>歯科健診</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>歯が痛かったり、しみたりすることはない？</li> <li>歯みがきのとき、出血することはない？</li> <li>口臭は気にならない？</li> </ul>

## 保健調査票と運動器検診問診票をお配りしています。

1年生には、昨年の保健調査票(写し)をお配りしています。変更箇所がありましたら赤ペンで記入をお願いいたします。2年生は新しい様式になりますので、お手数をおかけしますが改めて記入いただき、提出をお願いいたします。

# 提出日 4月7日(水)始業式