

ほけんだより

福智高校 保健部 2021年12月



★ 生活リズムを作るのは自分。

あっという間に12月となり、2021年も残すところあとわずか。1年の終わりを元気に過ごせるように、感染予防をしっかりと行い、風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルスから自分を守りましょう。冬休みやクリスマス、お正月などで夜更かしをして生活リズムが崩れてしまわないようにしましょう。

★ 歩きスマホだけじゃない！寝ながらスマホにも要注意！！

横に寝転びながらスマホやゲームの画面を見ていると、気づかないうちに片目は枕に埋もれ、もう一方の目だけ画面を見ていることがあります。この状態が続くと、画面を見ている目は明るい光に慣れている状態になりますが、もう片方の目は暗闇に慣れた状態となります。左右の目にかかる負担に差が生じるので、目に悪影響を与えます。

また、部屋の電気を消して暗い部屋で画面を見続けていた場合も目に負担がかかります。暗いところでのスマホは短時間にして、画面を暗くするようにしましょう。



★ 冬休み期間中に新型コロナウイルス感染者が発生した場合

冬休み期間中に生徒や家族に患者(感染者)が発生した場合(以下の(1)~(3))は、速やかに担任、学校等へ連絡するようにお願いします。

生徒や家族に

- (1)感染者が発生したとき
- (2)濃厚接触者が発生したとき
- (3)感染が疑われる方が発生したとき

福智高等学校 0947-42-4711

※12/29(水)~1/3(月)は学校が対応できないため、何かありましたら、担任の先生へ連絡するようにお願いします。

一人ひとりができることを
みんなと守ろう。



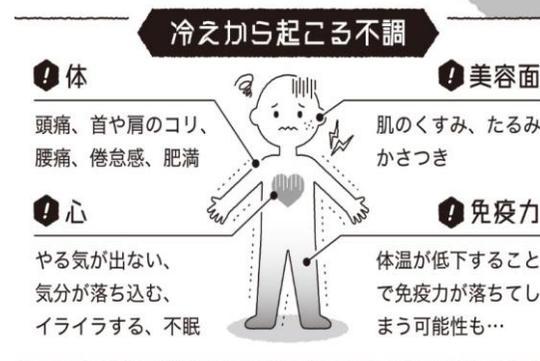
★ 健康診断の結果をお配りしています。

2学期で、今年度の学校健康診断が全て終わりました。学校で行う健康診断は、学校生活に影響がある病気や異常の「疑い」を見つけるためのものです。病院に行っても「異常なし」となる場合もあります。しかし、早期発見・早期治療で治る病気が見つかるかもしれません。なるべく早く専門医でみていただくようお願いします。

★ 冷えは万病のもと！？

冷えは体だけでなく、心にまで様々な不調をまねくといわれています。冷えの主な原因は血行不良で、毎日の過ごし方に大きく関係しています。冷えが気になる人は「体質だから」と放っておかず、食生活や運動習慣を見直しましょう。

☆ 4つの冷え対策 ☆



1 適度な運動で筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

2 たんぱく質をしっかりとる

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかりととりましょう。

3 冷えから体を守る服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。

4 お風呂タイムで冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかけろ」。これを数回くり返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。

★ 児童生徒の悩み相談窓口のお知らせ

福岡県では、みなさんが抱えている悩みを相談できる「児童生徒の悩み相談窓口」を開設しています。自分のことや友だちのことを相談することは、恥ずかしいことでも、悪いことでもありません。相談内容は勉強の悩み、友だちのとの関係の悩み、いじめの問題、性の問題、学校生活や家庭生活の悩みや不安等、幅広く応じています。ストレスや不安を感じている場合には、誰かに相談して一人で抱え込まないようにしてください。

じどうせいと なや そうだんまどぐち
「児童生徒の悩み相談窓口」
LINEで、
悩みの相談が
できます。



※相談がなくても、友だち登録をしておくこともできます☺