

ほけんだより

福智高校 保健部 2023年3月



自分にマル印をつけよう

梅の花が咲き、春の訪れを感じるあたたかさがやってきました。さて、この1年はどうだったか？「〇〇できなかった」「特になにも…」と思う人もいるかもしれませんが、なにか一つ、「〇〇ができた」「〇〇をがんばった」自分自身にマル印をつけてみましょう。「もっとこうなりたいな」という気持ちが芽生えたなら、可能性は無限大！次のSTEPに向けて、夢を膨らませてください。



ハグを30秒するとストレスの30%が軽減されたという研究も。さらに、ハグをした人への愛情も深まるそうです。

ハグでこんなにいいこと

- ・リラックス効果
- ・ストレス解消
- ・幸福感や安心感がアップ



なぜハグがいいの？

ハグをすると「幸せホルモン」と呼ばれるオキシトシンを始め、ドーパミンやセロトニンなど、ポジティブな気持ちになれるホルモンがたくさん出て、体がリラックスできます。

春休みの過ごし方、あなたはどっち？

春のことわざを2つ紹介します。

しんみん あかつき びび
春眠 暁を覚えず

春の眠りは心地良く、夜明けが来たことにも気づかずに寝過ごしてしまう。



はる う 春植えざれば 秋実らず

春に種を植えなければ秋に収穫できないように、努力をしなければ、良い結果は生まれない。



これから春休みが始まりますが、どちらの過ごし方がいいと思いますか？たくさん時間がある分、先のことを考えて準備できる機会です。生活リズムを整えながら、楽しく有意義な春休みにしましょう。

毎日の健康チエックも忘れずに

健康チエック

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ぐっすり眠れた？ | <input type="checkbox"/> 熱っぽかったり、せきが出たりしていない？ |
| <input type="checkbox"/> 朝食はおいしく食べられた？ | <input type="checkbox"/> 体に痛いところはない？ |
| <input type="checkbox"/> パナナの形の茶色いうちがが出た？ | <input type="checkbox"/> やる気はわいてくる？ |
| <input type="checkbox"/> 運動不足になっていない？ | <input type="checkbox"/> たくさん笑ってる？ |



スポーツ保険の申請、忘れてないですか？

学校管理下(登下校中、授業中、休憩時間中、部活動中等)においてケガをして、病院を受診した場合医療費が給付される制度です。(入学時に全員加入しています)

【対象】

医療費の総額が実費で1,500円以上のもの。

ケガをして2年以内であれば申請が可能です。思い当たるケガやご不明点がありましたら、一度ご連絡ください。



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

内科検診

- ・胃腸の調子はいい？
- ・顔色はいい？
- ・疲れやすくない？
- ・めまいがしたことはない？



運動器検診

- ・関節や骨に痛いところはない？
- ・動かしにくい部分はない？



歯科健診

- ・歯が痛かったり、しみたりすることはない？
- ・歯みがきのとき、出血することはない？
- ・口臭は気にならない？



保健調査票と運動器検診問診票をお配りしています。

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。

提出日 4月6日(木)始業式

4月のスケジュールについて

- ・4月6日(木) 始業式
- ・4月10日(月) 身体測定 ※眼鏡がある人は眼鏡を忘れずに！
- ・4月17日(月) スクールカウンセラー来校日

カウンセリングは予約制です。4月に再度ご案内します。保護者の方も可能ですので、お困りごとがあればご相談ください。

