

ほけんだより 4月

国 分 中 央 高 校
生 徒 会 保 健 部
令 和 7 年 4 月 9 日

入学・進級おめでとうございます！新しい年度、新しい春がはじまりました。どんな気持ちで過ごしていますか？ワクワクでいっぱいの人がいれば、新しい環境に不安を覚えている人、あるいは両方の気持ちで揺れ動いている人、様々だと思います。みなさんが元気に歩みだせるよう、保健室から応援しています。保健委員長・副委員長が健康に役立つ情報を紹介していきますので、読んでくださいね。

自分で健康を作る力をつけよう

「体調不良のときは保健室で休めばいいや」そう思っている人はちょっと待って。
体調不良は体からの声。この機会に考えてみましょう。

原因は何だろう？

昨日はよく眠れましたか？
メディアの使用時間はどうでしたか？
心配ごとや悩みごとはありますか？



自分でできる対応は？

薬を飲む、温めるなど、体調に応じてできることを考えてみましょう。
保健室でもアドバイスします。



次にならないためには？

原因を踏まえて生活を見直し、根本的な解決を目指しましょう。
なんだか調子が悪いな、というときこそ自分の体や心と向き合う良いきっかけ。自分の健康を守るのは自分だけです。

【4月の行事予定】

- 4月 9日 (水) 内科検診 (3年) …体育服持参
- 4月10日 (木) 内科検診 (2年) …体育服持参
- 4月11日 (金) 心臓検診 (1年) …体育服持参
- 4月15日 (火) 検尿1次 (全学年) ・歯科検診 (1年)
- 4月16日 (水) 検尿1次 (全学年)
- 4月23日 (水) スクールカウンセラー来校 (希望者)
- 4月30日 (水) 胸部レントゲン (1年・職員) ・身体測定 (全学年) …体育服持参



スクールカウンセラーって？



本校には、心のケアについて専門的な知識や経験を持ったスクールカウンセラーさんがいらしゃいます。学校の先生ではありませんが、何か悩みがあるときには相談ののったり助言をしてくれたり、みなさんの心の状態を見てくれたりします。

「こんなこと相談していいのかな？」としり込みしてしまう人もいますが、話したい人は誰でもOK。プライバシーを守って一人ずつお話を聞いてくださるので、時間を決めて約束しましょう。

本校のスクールカウンセラー

名 前 / 木本 さん

来校日 / 4/23, 5/15, 5/27

(6月以降は連絡はなし)
相談したい人は、担任の先生が保健室まで声をかけてください。



※身体測定の日には「メガネ」が必要な生徒は、忘れないように精華アリーナに持参しましょう！

朝の時間の有効活用のススメ

朝に決まったことを行う「モーニングルーティン」。みなさんはなにかありますか？ 朝の時間の使い方が、生活リズムを整え、勉強の効果をアップさせる鍵になるかもしれません。

朝が苦手でも、朝にやることを決めておけば自然と体が覚えて起きられるようになることもあります。勉強が得意な人は、朝に読書などの勉強と運動の習慣を組み合わせている場合も。みなさんも出来そうなものから挑戦してみませんか？



モーニングルーティンのアイデア

- ① コップ1杯の水か白湯を飲む
- ② 朝ごはんを食べる
- ③ ストレッチや軽い運動をする
- ④ 読書などインプットをする
- ⑤ スナース機能を使わずに起きる
- ⑥ 簡単なパズルを解く
- ⑦ 好きな音楽を聴く



緊張・不安で寝付けないあなたへ



高 校生になると、それまでと人間関係が変わったり進路や勉強など選択肢が色々出てきます。布団の中でグルグルと思いついて眠れない！ という夜もあるでしょう。

誰かに相談してみる

一人で抱えていることがストレスになる場合も。誰かに聞いてもらうだけでも意外と気分が変わります。解決できなくてもOKという気持ちで。

お風呂のタイミングに注目

眠る1~2時間前にお風呂でゆっくり温まると、ちょうど眠りたい時間に体温が下がってきて寝付きが良くなります。体の仕組みを味方につけて。

寝る前はスマホOFF

不安があるといつSNSに頼りたくなります。気晴らしは大事ですが、寝る前のスマホは控えめに。



春

自分の体に

耳を傾けて

春は過ごしやすいというイメージがありますが、意外と体調を崩しやすい季節です。

寒暖差が大きい

▶ 気温の変化に対応するために、体が疲れやすくなる



進学・進級などで生活が変化する

▶ 知らず知らずのうちに緊張したりストレスを感じる場面が多くなる

体の機能をコントロールする 自律神経が乱れ体調を崩しやすい!

最近何となく調子が悪いな、疲れているなど感じる人は、まずは意識して生活リズムを整えましょう。明日の健康のためには、毎日の積み重ねが大切です。

- 毎日同じ時間に起きる
- 三食バランスよく食べる
- 適度に運動する
- 睡眠をしっかり取る



手当てをするところ

学 校でケガをしたときは、応急手当をするので保健室へ来てください。ただし、「昨日のケガのガーゼを換えたい」はダメ。あくまで一次処置の場所です。継続的な処置が必要なときは、おうちや病院で。



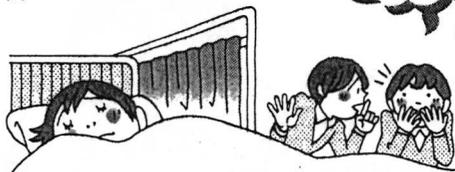
相談するところ

心 みごとがあるとき、養護教諭が相談にのります。ケガ人や急病人がいるときは少し待ってもらえるかもしれませんが。他の人がいないときに話したいという人は、日時を決めて約束をしましょう。



保健室って どんなところ?

静かなところ



体 調が悪いとき、一時的に休養できます。保健室では具合が悪くて静かに休みたい人がいるかもしれないので、元気な人も保健室の中や前の廊下では大きな声は出さず、「静かな保健室」を作る協力をお願いします。

勉強するところ



保 健室には体や心に関する本が置いてあります。知りたいことがあるときは読みに来てもいいですよ。また、ケガをしたり体調不良になったとき、今後そうならないためにはどうすればよいかについても一緒に考えます。



【日本スポーツ振興センター災害給付金について】

学校・通学途中で起こったケガ等に対して、医療費等の給付が受けられる制度があります。

3割負担の場合、自己負担の総額が1500円以上の医療費が対象です。

※治療を始めたら学校（保健室）にお知らせください。
事由が生じた日から2年間の間に請求を行わない時は時効となります。