

ほけんだより 3月

金沢大学附属高校

No. 11



まだまだ、風は冷たいですが、少しずつ寒さも和らいできました。
3月は1年の締めくくりの月です。
終わりよければ、全てよし♪
学年末まで、みんなで元気に過ごしましょう～!

健康診断のお知らせ

健康診断の目的

①自分の体を知る

自分の体の成長や、どこか具合が悪いところがないかなどを知ることができます。

②病気の早期発見・早期治療

さまざまな検査を通じて、具合のよくないところを早く見つけることができます。また、早く治療することにもつながり、病気の悪化を防ぐことができます。

③健康を意識する

ふだんから、自分の体について考えることは健康維持に欠かせません。健康診断を受けることは、自分の体に関心を持つきっかけになります。

自分の健康は、自分で守るもの。そのために、しっかり健康診断を受け、自分の体の状態を知っておくようにしましょう。

もし気になることや悩みなどがあったら、お医者さんに質問しましょう。

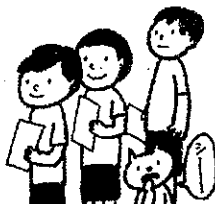


健康診断を受ける前の注意事項

- ①お風呂に入って、体を清潔にしておく。
- ②爪きりや耳そうじをしておく。



- ③髪が長い人は、ゴムで結んでおく(頭の上や後ろで結ぶと、検査の邪魔になることがあるので、横で結ぶ)。前髪は、ピンで留めるか、短く切っておく。
- ④静かに順番を待つ。



あなたの体は大丈夫？

それぞれの検診を受ける前に、気になることがないか自分でチェックしてみましょう。

①内科検診…

- 胃腸の具合は大丈夫？
- 顔色はいい？
- 脈拍の強さやリズムは一定している？(目安は1分間で65～80回)



②耳鼻科検診…

- 人の声や音が聞き取りにくい？
- 鼻血が出やすい？



③眼科検診

- 黒板の字や遠くのものが見えにくい？
- 目が乾いて、痛くない？(ドライアイの可能性)
- よく充血していない？(結膜炎の可能性)



④歯科検診…

- むし歯はない？
- 歯みがきのとき、出血することはない？
- 口臭は大丈夫？

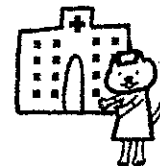


健康診断の結果が出たら…

健康診断では、「病気の疑いのある人」にお知らせします。お知らせをもらった人は、病院などの医療機関で詳しく診てもらってください。

学校での健康診断はスクリーニング(病気の疑いのある人を見つけ出すもの)なので、受診の結果「異常なし」と診断されることもあります。

むし歯や視力低下などの場合は、後延ばしにしないで、すぐに治療したり、眼鏡を作ったりするなど対処することが大切です。



《本校の校医先生の紹介》

内科

津川 洋三 先生 (津川医院)

耳鼻科

石丸 正 先生 (瓢箪町耳鼻咽喉科)

眼科

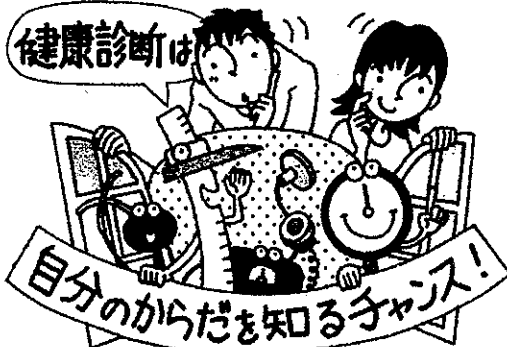
藤村 和昌 先生 (藤村有松眼科医院)

歯科

木村 兼朗 先生 (木村歯科)

健康診断でお世話になります。
挨拶をしましょう。

健康診断は



3月15日(木)

13:25からです!

必ず、全員受けてください!

自分に合ったリラックス法を見つけよう



「何だか、やる気がおきない」「頑張ろうとおもっても、体が動かない…」なんてことはありませんか？ それは、自分でも気がつかないうちにストレスをためすぎて、「こころが疲れているよ」というSOSのサインなのかもしれません。夜ぐっすり眠って体の疲れをとるように、こころのスイッチもときどきOFFにして、リラックスすることが大切です。リラックス方法は、人によって違います。自分に合った方法を探し、上手に息抜きをしましょう。

ひびいて
SOS
サイン!



まずはあなたのストレス度をチェック!

あてはまる項目にチェックをつけてみましょう。チェックの数が多いほど、ストレスがたまっている状態です。特に、10個以上の場合は要注意ですよ!

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> めまいがする | <input type="checkbox"/> のどがかかわく | <input type="checkbox"/> 根気が続かない |
| <input type="checkbox"/> 肩がこっている | <input type="checkbox"/> 頭が重い(頭痛がする) | <input type="checkbox"/> イライラすることが多い |
| <input type="checkbox"/> 便秘がちである | <input type="checkbox"/> 手足がふるえる(しびれる) | <input type="checkbox"/> 何となく、不安になる |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない | <input type="checkbox"/> 胸が重苦しい | <input type="checkbox"/> 自分に自信が持てない |
| <input type="checkbox"/> ものを食べていないと落ち
ち感がない | <input type="checkbox"/> 朝、ゆううつなことが多
い | <input type="checkbox"/> ものごとに集中できない |
| <input type="checkbox"/> 夜、眠れない | <input type="checkbox"/> 何にもする気が起きない | <input type="checkbox"/> 人と話をしたり、出かけ
たりするのがおっくう |

リラックス法あれこれ

①入浴

ぬるめのお湯(40度くらい)にゆっくりとつかる。入浴剤やハーブ、せっけんなど、好きな香りを選んで楽しむのもおすすめ。



②睡眠

部屋を暗くして、静かな環境で眠る。寝る直前までテレビを見たり、パソコンやテレビゲームをしったりしない(脳への刺激が強いため)。おなか为空いているときは、ホットミルクがおすすめ。



③食事

バランスのよい食事は、体の調子を整え、こころも安定させてくれます。特に、ビタミンB₆、ビタミンC、カルシウムには、精神を安定させる作用があるので積極的に摂りましょう。

積極的に摂りたい食材
・緑黄色野菜(にんじん、ほうれん草など)
・牛乳やチーズなどの乳製品
・小魚や背の青い魚(サマナなど)

④運動

体を動かすと、気分もリフレッシュし、こころの緊張もほぐれます。ふだんからストレッチをしたり、ウォーキングをしたりするよう心がけましょう。



⑤深呼吸

いすに座って背筋を伸ばし、息を吸い込む。次にゆっくりとはき出す。



⑥音楽を聴いたり、本を読んだり、好きなことをする

趣味を楽しみ、気分転換をすると、ほかのことへのやる気もわいてきます。



保健室から借し出したものを
まだ返していない人は、
3月中に返して下さいね!!



からだのつづやきフォローしよう

短い文章で、自分の状況や気持ちを発信できる「ツイッター」。世界中で多くの人々が利用し、さまざまなつづやきがネット上に飛びかっています。

それと同じように、あなたのからだも、「痛い」「だるい」「重い」「むづかしい」……いろいろなつづやきを発信しています。そのつづやきをちゃんとフォローして、ときにはあなたからも、「無理してない?」「疲れすぎてない?」と、声にかけてみましょう。

あなたのからだは、今、何を つづや いていますか?

失敗をこわがらないで

去年の6月、打ち上げから7年ぶりに、小惑星探査機「はやぶさ」が地球に帰還し、大きな話題になりました。

さまざまなトラブルがあってもあきらめない姿勢が、大きな成功につながったのです。

失敗や傷つくことを恐れていては、一歩も前に進めません。失敗しないのがおとななのではなく、失敗から学ぶことができるのが、おとななのです。

みなさんも、いろいろなことにチャレンジして、たくさんの経験を積み、素敵なおとなになってください。

進級おめでとう!!