

ほげんたより11月

令和元年度 南砺平高等学校 保健室

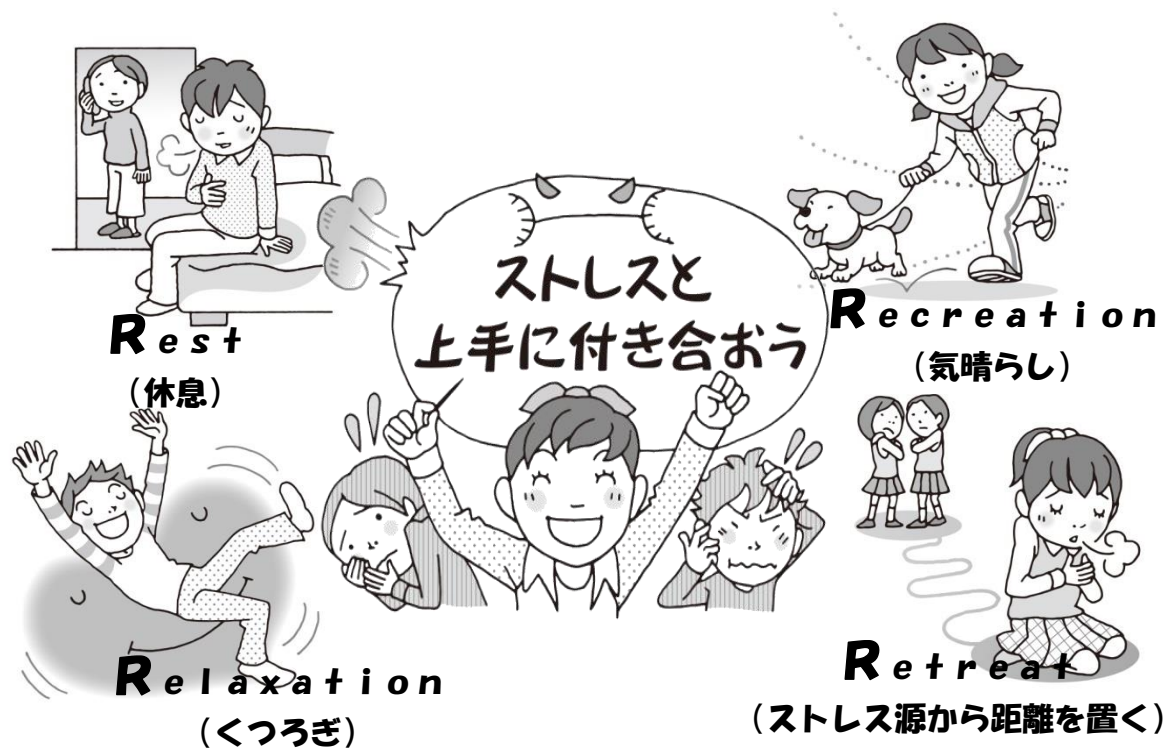
予防接種、お済みですか？



自分のために、みんなのために、積極的に受けましょう。

寒くなってきましたね。寒さと同時にやってくるのが、感染症への心配です。県内では、10月にインフルエンザによる学級閉鎖が報告されました。保健室では、朝から「具合が悪いけど、とりあえず学校に来ました…」という生徒が多発しています。その頑張りを、大変素晴らしいと賞賛したいところですが、もし感染症のウイルスを持っていたら、話は違ってきます。治りを早くするためにも、周りに広めないためにも、朝一の“自分の健康観察”はしっかり判断してくださいね。

R1も終わりが近づいてきました。こんなRも知っておいてね。



夜更かしさ〜ん！分かっているとは思うけど…。

睡眠ってどうして大切？



脳のメンテナンス

起きている間に働き続けていた脳をゆっくりと休めつつ、老廃物を排出しています。



記憶を定着させる

記憶を整理して、必要なものを定着させています。勉強したことも、寝ないと抜け落ちてしまうかも。



体を成長させる

寝入ってすぐの数時間で成長ホルモンがたくさん出ます。骨や筋肉を成長させ、傷んだ細胞を治します。

★良質な睡眠のためには…

- ➡ 早起きして朝日を浴びる
- ➡ 3食しっかり食べる
- ➡ 体を動かして遊ぶ
- ➡ スマホを置いて早く寝る



朝起きたら、トイレの時間も作ってね！

うんちは健康の



理想のうんちはこんな感じ

プロメーター

ボクのこと忘れないでね！！

そして…
学校のトイレをもっと綺麗に使って
くれると嬉しいなあ…
次の人のことを考えよう。



ある生徒から教えてもらい、ある本との出会いがありました。その中の言葉を紹介します。

「病み」はしないね。「悩み」はするけれど。(by ローランド)

「病む」という言葉と、「悩む」という言葉。口にすると一文字しか違わないが、中身は全く違う。

俺は、「病む」というのは絶対にしないと決めている。「病む」というのは、その場を傍観し、ただ嘆いているだけの状態であるといえる。その時間はなんの生産性もなく、無駄の時間なのだ。

(一部割愛)

俺は、「悩む」。「どうしたら、もう失敗しないのかな？」「なにが原因だったのかな？」「解決方法は？」といったように。「あー、失敗してしまったー」「はあ、ほんと自分はダメだなあ…」なんて嘆くよりも、よほど生産性のある時間だ。(一部割愛)

なにも、悲しむのが悪だ！というわけではない。どうしたらその状況を解決できるのかという方向に、考えをシフトチェンジする癖をつけてみる。(一部割愛)

眺めていたって、なにも変わらないんだ。人生成功したければ、やるか、やらないかじゃない。やるか、やるかだ。

厚生委員会コーナー

みなさん、冬もせま、てきてカゼが流行、てきま
したね。平高校でも体調を崩している人がいます。
カゼをひかないために何かできるのでは。

★なぜカゼをひくの？

空気中にあるカゼ菌が体に入り、て、菌が増えるから。

★学校、家で何かできるの？

① マスクをつける。

→ マスクをつけることで、菌が入ることを防ぎます。
また、自分が菌をもっていた場合人にうつすことを防ぎます。

② 換気をする

→ 空気を入れ替えることで、室内をきれいな空気にしましょう。
休み時間の間だけ換気をするなど、工夫して行いましょう。

③ 睡眠をとる

→ 6時間以上の睡眠で、体調を整えましょう！
⚠ 日付が変わる前に眠るのが理想です。

カゼをひかない
冬に!!

厚生委員会コーナー 11月

11月になり早くもインフルエンザ
が流行、ています。手洗い、うがい
をし、かりして予防しましょう。

令和こそそ噂話

インフルエンザの予防には
歯みがきでもでき、インフル
エンザの発症率が10分の1に
減った報告があるそうですよ

