

# ほけんだより



茅ヶ崎北陵高校

保健室

平成 28(2016)年 4 月

4 月は新しいことがいっぱい。

新しい友達、新しいクラス、新しい先生。

ちょっぴり緊張する毎日が続いているかもしれませんね。

好きなことをしたり、プラス思考で上手にストレスをコントロール  
しましょう。



## 健康診断のお知らせ



身体計測(全学年) 視力検査(全学年) 聴力検査(1・3 年)	4 月 12 日(火)	歯科検診(全学年)	5 月 19 日、6 月 2・30 日(木) のいずれか
		眼科検診(1 年+希望者)	6 月 16 日(木)
		心電図検診(1 年)	4 月 27 日(水)
内科検診(1 年+希望者)	4 月 14・21 日(木) のどちらか	胸部レントゲン検査(1 年)	5 月 9 日(月)
耳鼻科検診(1 年+希望者)	6 月 23 日(木)	尿検査(全学年)	5 月 17 日(火)

### ●自分のからだを「知る」

- 身体計測——— 発育の状況
- 視力・聴力検査——— 視力・聴力の状態
- 皮膚の状態——— 内科検診

### ●自分の健康を「守る」

- 目・鼻・のど・耳の病気の疑い——— 眼科・耳鼻科検診 **★目の輪郭を強調するコンタクトはしないでね！**
- 心臓・肺など内臓の病気の疑い——— 内科・心電図検診
- 腎臓の病気の疑い——— 尿検査 **★医療機関で管理している人は学校での検査を受けなくて大丈夫です**
- むし歯・歯周病——— 歯科検診
- 結核の疑い——— 胸部レントゲン検査

### ●心身を育てる

- 健康に関する知識を身につけて、実行する。
- 病気がみつかったときは、適切な対応をする。
- 将来にわたって、自分の健康を管理する力を身につける。

## 検診を受ける意味



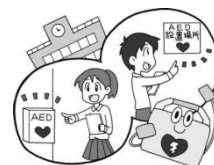
## 北陵高校の保健関係施設・設備など

### ●応急処置等の対応

- 保健室——— 新校舎 南棟1階
- 救護室——— 旧校地 体育館前

### ●AED

- 事務室——— 新校舎 南棟1階
  - 部室棟2階 ロッカ——— 旧校地 部室棟(体育館前建物) 階段横
- 救急グッズを運んでくることも、大切な救助作業のひとつです。物品がある部屋を確認してみてください。



2015年度  
保健委員が  
調べました



進級し、新しい1年が始まろうとしているこの時期は、クラス替えにより、みんなこう言います。「00HRから離れたくない～！新しいクラスはいちじやね」と。そう言うのもわからなくないです。なぜなら、1年間共に過ごしたメンバーがバラバラになり、まだ知らない人がいるクラスに入るのだから。しかし、また1年経ったら「00HRから離れたくない～！」と言うでしょう。結局、1年経ては自分のクラスを覚おしく思うのです。だから、クラスのこと心配する必要はありません。ということも、ここでは新しいクラスに使えるコミュニケーションスキルをいくつか紹介します。

- HRでやる初めでの自己紹介  
(※ ここで仕掛けて、変な空気になるのはマズいので控えめでいいのがオススメ。)
- LINE  
(ラインがある程度トクして、その流れで実際に会話を。ラインでは積極的なのに、会話ではかなりカッ悪い。)
- TwitterやInstagram  
(自分の特技や好きなことを載せ個性をアピール。人の投稿を見て話題のネタをつかむ。)

24 滝澤

## 質の良い睡眠をとるために

勉強やケータイを見ていて、ついつい寝るのが遅くなってしまいませんか？

短時間でも質の良い睡眠をとることで、疲労が回復されます。

質の良い睡眠をとる方法を6つ紹介します。

- ① 夕飯は寝る3時間前までに
- ② お風呂は38～40度で寝る1時間前までにゆくゆくと
- ③ 寝る1時間ほど前には部屋を暗めにする
- ④ 寝る前にパソコンやスマホを使わない
- ⑤ 寝る前にリラックスできることをする
- ⑥ 飲み物はハーブティーやホットミルクなどのノンカフェインのものにする

他にも呼吸法やストレッチなど色々な方法がありました。ぜひ調べてみてください。 22 平間

## 花粉症対策

北陸生の中にも花粉症の症状が悩んでいる人も多いと思います。そんな人々のために、食べ物で症状を軽くする方法を紹介します。

### ☆ ヨーグルトを食べる

ヨーグルトを食べると、腸内細菌のバランスを整えるのが、花粉症にも効果がある。1日200ml以上のヨーグルトを1年間摂取した人の3割が花粉症の症状が軽くなったという実験結果があります。

### ☆ チョコレート・ココアを食べる飲む

ポリフェノールには花粉症の原因のひとつとされる活性酸素の過剰な動きを抑える働きがあります。

### ☆ 梅を食べる

花粉症などのアレルギー反応はヒスタミンという成分が体内に放出され、くしゃみや目のかゆみを引き起こします。梅を食べることによって、ヒスタミンを抑制します。

この3つ以外にもたくさんあるので、気になす子は調べてみてください。 21 角田

## 眠くなったらこのツボを押せ！

### 百会 (ひやくゑ)

血流を促して全身の機能のバランスを整えます。全身の血行を良くすることで、眠気覚ましに期待できます。ストレスや頭痛の緩和にも期待ができます。



頭のてっぺんにあるツボです。鼻の中心と左右の耳と、頭の頂点で交差させた部分です。

### 押し方

両手の人差し指・中指の腹を重ねて、まつ毛の下に押します。

眠くなら押してみてください。ツボは指の腹で垂直に刺激しましょう。自分が心地よく感じるくらい力で押すんです。

35 仁平