

保健だより 3月

令和8年3月

3月になりました。この一年の振り返りをしましょう。今までのクラスで過ごした思い出を大切にしつつ、4月からの新学期に向けて気持ちを新たにしていきたいと思います！
愛媛県立新居浜西高等学校 保健委員会

令和7年度学校保健委員会開催報告

- 2月4日(水)1・2年生の保健委員・学校関係者の皆さんと“学校保健委員会”を行いました。参加した保健委員さんの感想を紹介します。
- ・新居浜西高生の生徒の健康状態などについて聞きました。普段知ることがないようなことや話を聞けて良かったです。「体内の菌の大半は腸に存在する」と知って驚きました。
 - ・保健委員の仕事の振り返りができました。もっと健康で充実した学校生活を送るために、自分には何ができるかを客観的に考えていきたいと思います。
 - ・健康の様々な分野において、西高生と全国の平均を比べると、良い点・課題点それぞれ詳しく知ることができて良かったです。私自身も学校を休まないよう日々体調管理に気を付けていきたいなと思います！
 - ・初めての学校保健委員会で、最初はどんな感じなのかと不安でしたが、西高生全体の生活状況や食の事情などを知り、自分の生活を見直す良い機会になりました。西高の生徒が健康を維持できるように終業式の日まで衛生活動を行いたいです。
 - ・睡眠や食事、日々の過ごし方など自分自身の生活を見直すきっかけとなりました。
 - ・学校全体の状況や自分がどの立ち位置にいるかがわかりました。私は時間がないときに朝ご飯を食べないことがあるので改善していきたいです。間食のメニューも改善していきたいです。
 - ・学校医の先生方から感想やアドバイスをいただきました。チームズで紹介しています。読んでおいてください。

めまい・たちくらみについて

めまいやたちくらみの経験はありますか？ また、朝、起きられない、午前中は体がだるく食欲がないということはありませんか？

もし心当たりがあったら、あなたは起立性調節障害(OD)かもしれません。起立性調節障害は、自律神経の働きやバランスが悪いために、上体を起こしたり、立ち上がったときにめまいやたちくらみがしたり、長時間立ちっぱなしのときに脳貧血を起こしたりするものです。

予防のために、次のことに注意しましょう。

- ① 規則正しい生活をする
(早寝早起き、栄養バランスのよい食事、適度な運動を心がける)
- ② 体調を整える
(体調が悪いときは体を休ませる)
- ③ 必要に応じて薬を飲む
(薬による治療が必要な場合もあり。専門医に相談を)



知っている？ 便秘解消法

便秘で悩んでいる人、注目！便秘にならないように、次のことに気をつけましょう。特に、「朝ごはんからのトイレ」を習慣にすると、体のリズムが整いやすくなります。ぜひ試してみてください。

- しっかり水分を摂る
- 朝食を摂る
- 朝食後、トイレに行く習慣をつける
- 便意をがまんしない
- 食物繊維の多いものを食べる
(豆類、いも類、海藻類など)
- 「の」の字を書くようにおなかをマッサージする
- 適度な運動をする



教育相談室の案内

※スクールソーシャルワーカー(SSW)張先生に相談したい人は、保健室又は石川雄幸先生まで申し出てください。

〇〇 見方を変えて 〇〇

いいスタートにつなげよう

新しい環境でスタートする新年度を間近に控えた今、期待や希望はもちろんですが、やはり不安がつきもの。自分に自信がない、良いところがない…そんな理由から、人間関係がどうなるのか気になる人もいでしょう。そこで、ぜひ知っておいてほしいのが「リフレーミング」です。

リフレーミングとは、ある枠組み(フレーム)でとらえられている物事を、それとは異なる枠組みで見ることをいいます。例えば

『うるさい』→『元気がいい』
『あきっぽい』→『好奇心旺盛』
『わがまま』→『自分の意見が言える』



と、短所に思える性格や特徴も見方を変えれば長所としてとらえることもできるのです。自分の短所も、他の人からはそう見えていないかもしれません。構えずることなく、自分らしく、新しいスタートを切りたいですね。

知っておきたい ピアスの健康被害

「かわいいピアスをつけたい!」「ピアスでおしゃれがしたいな~」と思いませんか？ その気持ちはわからなくともありませんが、知っておいてほしいことがあります。

①感染症のリスク

ピアスホール(穴)から、細菌が入り込むと、腫れたり、かぶれたり、炎症を起こしたりします。

②金属アレルギー

痒くなったり、赤くなったりすることがあります。

③耳の皮膚の異常・変形

腫れや炎症を放置すると、ホールが埋没したり、ケロイドになったりする恐れがあります。

ピアスでおしゃれがしたいと思ったら、その健康被害のリスクもきちんと考えて、本当に今、自分に必要かどうか、よく考えてみてください。



耳の聞こえは大丈夫？

ヘッドフォンで高音量の音楽を聴くのが好きという人、知らず知らずのうちに「ヘッドフォン難聴」になっていませんか？「ヘッドフォン難聴」は、大きな音を長時間聴く習慣が原因で、何年もかけてゆっくりと悪化します。以下のことが気になったら、耳の聞こえが悪くなっているかも!? 早めに耳鼻科で受診しましょう。

- 耳がつまったような感じがする。
- 高い音が聞き取りにくい。
- 相手の声が聞き取りにくく、聞き返すことが多い。
- 「ブーン」「キーン」など、耳鳴りがする。
- テレビの音が大きいと周りから言われる。
- 話し声が大きいとと言われる。



奥深〜いみそ汁の話

昔から「味噌は医者いらず」と言われています。実際、がんや生活習慣病のリスクを下げる、血圧を下げる、抗酸化作用がある、腸内環境を整える、睡眠の質を上げるなど、味噌は私たちの健康に役立っているという研究データが数多く出ています。

お勧めは、朝食の味噌汁です。体が温まり、午前中から元気に活動できますよ!



保健室からお知らせ

- ・春休みは1年を振り返る良い機会です。元気に新年度を迎えられるように、虫歯や目の不調など気になるところがある人は、春休みの間に受診・治療をして、4月からの健康診断が良い結果になるようにしましょう。
 - ・コンタクトレンズの空ケースの回収状況は、9.3Kgでした。(3月6日現在)
 - ・猫除けのため、使用済のCD・DVDの回収も行っています。保健室前に回収BOXを置いています。
- 引き続きご協力よろしくお願いします。