

保健だより 5月



みなさん、GWはどのように過ごしましたか?勉強したり、部活に励んだり、遊んだり、それぞれ有意義なGWになったと思います。しかし、連休後は疲れがたまりやすいものです。あと約一週間で一学期中間考査があります。テスト勉強で毎日忙しくなるとは思います、疲れをため込んだままにせずしっかり睡眠を取って体調を整え、万全な状態でテストに臨むことができるようにしましょう。

愛媛県立新居浜西高等学校 保健委員会

★教育相談室の利用について★

スクールライフアドバイザーの工藤こずえ先生の相談日をお知らせします。生徒はもちろん、保護者の相談もOKです。家の方に伝えてください。どんどん活用しましょう。

学校の教員とはまた違う立場でお話を聞いてくださいます。話すことで気付くことがたくさんあります。もちろん秘密は守ってくれます。

〈相談日〉12日、19日、26日 毎週木曜日

〈時間〉12:00～18:00

〈場所〉本館4階相談室

〈電話〉0897-37-2735

*電話で予約できます。



朝食で一日をスッキリ始めよう!

朝食の効果とは?

「朝ご飯、食べてきた?」「(当然のように)何も食べてない」。午前中に体調不良で保健室に来室した人からは、こんな答えが聞かれます。ダイエットを意識しているのか、朝食を食べないことが「いいこと」のように誤解されているとも感じます。まず、朝食にはどんな効果あるのか、改めて見てみましょう。

- ◎脳にエネルギーが補給され、働きが活発になる
- ◎体温が上がり、体がスムーズに動くようになる
- ◎脳が刺激されて、スムーズな排便につながる

朝食を食べないと脳も体もエネルギー不足になり、上手く働きません。また、不規則な食生活や排便リズムの不順は肥満につながりやすいと言われています。

朝食を食べるには?

その一方で「食べたほうがいいのはわかってるけど、なかなか…」という人も多いようです。では、どうして食べない(食べられない)のでしょうか。そして、どうすれば食べる習慣が作れるのでしょうか。

- ◎食べる時間がない→朝早く起きる。そのためには『早寝』が必須
- ◎食欲がない→夕食を早めにとり、夜食を控える
- ◎食べるものがない→パンやバナナなど、すぐ食べられるものを用意

毎朝早起きをしてしっかり朝食を食べ、元気に登校—これが目標ですが、部活の朝練等もあり、すぐにはなかなか難しいと思います。まずは、何も食べずに学校に来る習慣を、出来るところから改善していけるといいですね!

気になって仕方ない? 成長の様子

～健康診断のひとコマから～

健康診断が続いていますが、そんな中、「身長をはかりたいんですけど…」「体重計を使ってもいいですか?」と申し出てくる人が目立っています。身長・体重はとくに関心が高く、とりわけ少しでも『背が高くなりたい』『やせたい』と願う人が多いようです。

自分の心身の状態に関心をもつことはとても大切で、それは学校の健康診断の大きな目的でもあります。ただ、みなさんくらいの年代はまさに成長期。身長や体重、その成長の仕方にも個人差があって当然です。毎日のように保健室ではかるのはかまいませんが、友だちと比べたり、一喜一憂したり…そんな必要はないということを忘れないでください。



新型コロナウイルス感染症予防対策について

みなさん新型コロナウイルス感染症予防対策はきちんと行っていますか?一人ひとりが意識して、正しいマスクの着用や手指消毒、教室の換気などを心掛けて行動しましょう。

また、昼食時の黙食の徹底をお願いします。

☆今年赴任された先生の質問コーナー☆

眞鍋 帰久文教頭先生

[担当教科] 数学

[好きな教科] 理科 (生物)

[苦手な教科] 英語

[リラックス方法] 筋トレで体をいじめる。

[西高生に一言] 起きる時間、寝る時間、勉強する時間を固定して規則正しい生活で頑張ってください。



永井 瑞樹先生

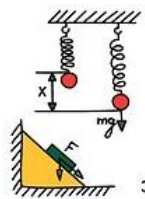
[担当教科] 物理・物理基礎・科学実験

[好きな教科] 物理

[苦手な教科] 英語

[リラックス方法] 息子と遊ぶこと

[西高生に一言] 一緒に頑張りましょう。



越智 功真先生

[担当教科] 数学

[好きな教科] 体育

[苦手な教科] 図画工作

[リラックス方法] 常にリラックス

[西高生に一言] 俺の好きな食べ物はなんでしょう?



規則正しい生活をしよう!

新学期がスタートして約一カ月が経ちましたが、みなさん学校生活には慣れましたか?勉強や部活動などでとても忙しい毎日を送っていると思います。健康な生活を送るためにも規則正しい生活を心掛け、充実した学校生活にしましょう。

健康生活は!

規則正しい生活リズムと生活習慣から

新学期が始まってひと月が過ぎました。「五月病」を予防し、毎日を健康に過ごせるように自分の生活習慣を見直してみてください。



早寝して毎日決まった時間に起きる



朝、決まった時間に排便もする



手洗いなど身のまわりの清潔を心がける



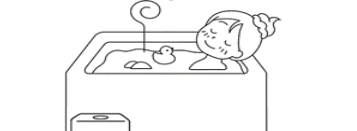
毎日3食きちんと食べる



継続して適度な運動もする



ストレスの発散も心がけ上手にリラックス



ゴールデンウィーク明けは…

心身の疲れが出やすい時期です



保健室からのお知らせ

- ・検査結果を順次個人に通知します。なるべく早い時期に保護者の方と相談して受診しましょう!!また、受診結果を担任に提出してください。
- ・登下校時や体育の授業、部活動中にけがをした場合は、保健室まで申し出てください。
- ・コンタクトレンズ空ケースの回収について、8.3kgでした。(5月10日現在)

今後ともご協力、よろしくお願いします。