

保健だより 12月



12月に入り本格的に寒くなってきました。今月はクリスマスなど楽しい行事があります。最大限楽しむためにも、一人ひとりが体調管理をしっかり行いましょう。

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。

他の人に話を聞いてもらうことで悩みが解決したり、気持ちが楽になることがあると思います。秘密は守ります。

<日にち> 8日・15日 木曜日

<時間> 12:00～18:00

<場所> 本館4階 教育相談室

<電話> 0897-37-2735



☆年の瀬の一石二鳥☆

年末の風物詩のひとつ「大掃除」。1年であちこちにたまった汚れやホコリをしっかりと落として、気持ちよく新年を迎えたいものです。そして、実はこの大掃除に別のメリットもあることにお気づきでしょうか。

冬休み中、とりわけ年末年始にかけては、生活リズムの乱れに注意したい時期でもあります。大事な生活習慣のひとつである運動、すなわち「体を動かす」ことをできるだけ意識しながら、いつもよりちょっと気合を入れて、大掃除に取り組んでみてはどうでしょうか。大掃除と運動による心身の健康の“一石二鳥”、ぜひ実行してみてください。

◎窓などのふき掃除

◎家具などの持ち運び

◎買い物・荷物持ち



今年の治療は、今年のうちに…

12月に入り、今年もあとわずか。1年の締めくくりとして振り返りや反省とともに、やり残したことを済ませて、気持ちよく新年を迎える準備の時期です。

「部活、勉強、遊びなどで忙しいから」「痛みや異常は感じないから」…健康診断の結果から『受診・治療のお知らせ』を受け取ったまま、後回しにしていますか？年末年始は医療機関もほぼ休診になるので、できるだけ早く受診しましょう。問題がなければ届けを出して完了、軽症なら年内あるいは休み中に治療を終わらせることができる可能性も高くなります。

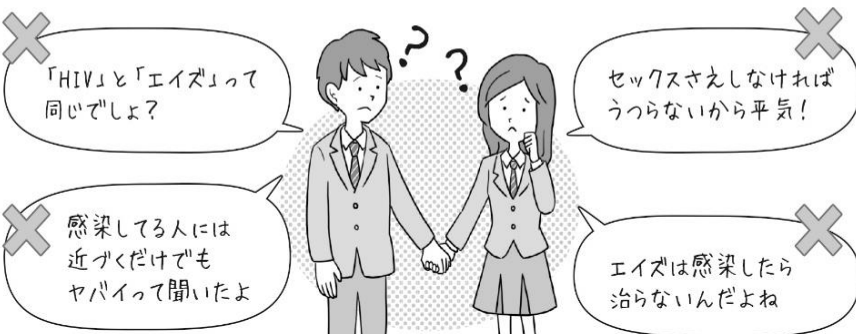
特に3年生は休み明け、進路のスケジュールでさらに生活があわたしくなる人が多いと思います。大事な試験や面接を控えて、この冬休みが治療の最後のチャンスかも?!未受診・未治療のままで臨むことはできるだけ避けてくださいね！



知っておこう！世界エイズデー



12月1日は、WHO(世界保健機関)が定めた「世界エイズデー」です。エイズとは、HIVというウイルスが起す感染症です。



残念なことですが、社会全体でもエイズ、HIV、またその患者・感染者に対する偏見や誤解がまだまだ消えていません。正しい知識を得ることは予防の第一歩。自分にも、家族や友達など身近な人にも起こりうることだからこそ、しっかりと覚え、行動につなげてほしいのです。

タバコ・アルコールのキケンな誘惑

この時期は冬休み、クリスマス、大みそかにお正月と、家族や親せき、友だちと集まる機会が増えることと思います。そんなとき、タバコを「ひと口くらいなら」と、あるいはお酒を「ひと口くらいなら」と、誘いの声をかけられることも。タバコ・アルコールにふれる最初の1回、きっかけは誰しも同じようなことかもしれません。

でも、みなさんは、タバコ・アルコールが薬物の一種であり、心身に害を及ぼすことも、未成年者の喫煙・飲酒は法律で禁じられていることも知っています。

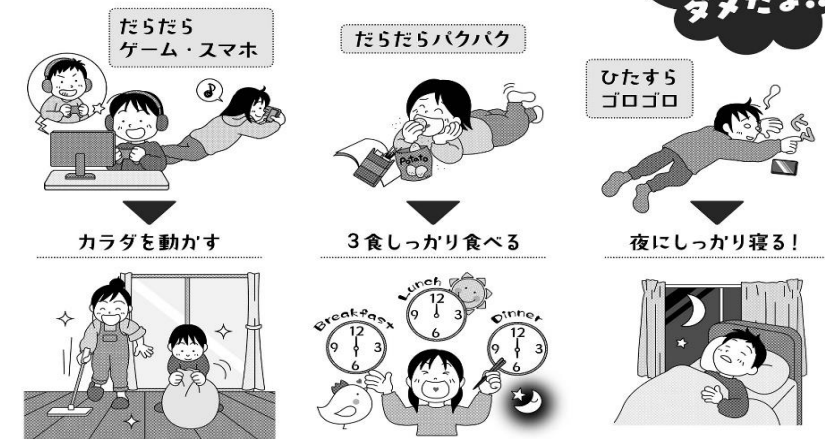
みなさん自身はいま、まさに成長期。そこできっぱり断れるか、それとも好奇心や場の雰囲気につられて、1回、またもう1回…と繰り返してしまうか。その1本、その一口は今後の自分はもちろん、場合によっては家族や友だちなど、周りの人たちも含めて心身の健康と引き替えになってしまいかもしれない。そのことをどうか忘れないでほしいのです。



#冬休みだよ！

がまんの毎日にストレスもたまり…こんな1日があってもいいけど

毎日はダメだよ!!



あなどれない… 湯たんぽチカラ

寒さが身にしみる季節になりました。少しでも暖かく快適に過ごすため、とくに温度が下がる夜間や就寝時にはさまざまな暖房器具を使いますが、オススメは昔ながらの「湯たんぽ」です。その最大の特徴は、使っていても体が乾燥しにくいこと。エアコンや電気毛布などは体の状況にかかわらず一律に温めるため、のどの渇きや肌の乾燥が起きやすいといわれています。また、湯たんぽは電源不要、繰り返し沸かして使えるなど、省エネという大きな利点もあります。近年ではその機能性が見直され、陶器やプラスチックなどの湯たんぽも市販されています。寝るときに限らず、体の“冷え”に悩ませている人は、いちど試してみてください！(学校の保健室でも活躍しています！)ただし、「低温やけど」にはくれぐれもご注意ください。



冬至に食べたい「ん」のつく食べ物

一年で一番、太陽の出ている時間が短く、夜の時間が長くなる冬至。昔から、冬至には「ん」のつく食べ物を食べるとよいとされてきました。これは、「冬至を境に昼の時間がだんだん長くなる＝太陽が復活し、この日から運気が上昇する」と考えられたからです。そして、これをきっかけに「運」をしっかり掴んで勢いに乗りたいという人々の思いから、「運」＝「ん」のつく食べ物を食べる風習が生まれたのです。

ところで、「ん」のつく食べ物って何でしょうか？ここで紹介するもの以外にも、ぜひ探してみてください。

- ・なんきん(南瓜)
- ・れんこん
- ・ぎんなん
- ・う(ん)どん



保健室からのお知らせ

- ・学校検診で、治療や精密検査が必要と言われた人でまだ病院を受診していない人は、冬休みを利用して必ず受診をお願いします。
- ・コンタクトレンズの空ケースの回収状況は、3.6kgでした。(12月5日現在)
- ・嬉しいお知らせ🌟2年前の卒業生が大学進学後もコンタクトレンズ空ケースを貯めていてくれて、それを学校に持ってきてくれました!!ありがたいことです。
- ・空ケースの回収ボックスを各トイレに設置しました。いっぱいになったことに気付いた人は保健室まで持ってきてください。引き続きご協力よろしくお願いします。