



保健だより



桐生第一高等学校 保健室

平成30年4月9日 発行

ご入学、ご進級、おめでとうございます。

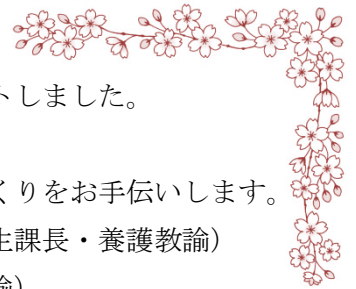
新しい先生方や真新しい制服を身につけた新入生を迎えて、新しい学年がスタートしました。

気持ちも新たに入学式、始業式を迎えた人も多いのではないのでしょうか。

保健室では、皆さんが元気に充実した学校生活を送ることができるよう、健康づくりをお手伝いします。今年度もよろしくお祈いします。

高野千枝子 (健康衛生課長・養護教諭)

吉田智絵 (養護教諭)



保健室の利用について



- ① 原則として利用は、休み時間か放課後に行うようにして下さい。
- ② 授業中はもちろん、次の授業に出られない状態のときは、教科・学級担任に申し出てから来室して下さい。
- ③ 休んでいる人もいますので、静かに入って下さい。
- ④ 保健室は、医療機関ではないので、飲み薬は与えていません。持病や病気があるときは、医師、家族と相談して自分で用意して下さい。
- ⑤ 保健室で行うのは、応急処置です。その後は、病院や家庭で処置をしましょう。

※ AEDは、本校舎、西桐生キャンパス保健室に設置してあります。

健康診断スタート！



健康診断の前日にできること

「明日は健康診断だけど、今更何もできることはないし…」
そうですね。あなたの体には、普段の食事や生活習慣がそのまま反映されます。健康は毎日の積み重ねです。

ただ、直前でもできることはあります。「視力検査」の前日は早めに寝て目を休めたり、「歯科健診」の前には念入りに歯をみがいて歯垢をとったり。

これらの準備で、現在の健康状態をきちんとみてもらいましょう。そして、これからのために、日ごろから規則正しい生活を意識しましょう。

健康診断は“やらされる”？

4月にはどこの学校でも行われる健康診断。めんどくさい？ 興味ない？ けれど、もし学校の健康診断がなかったら？ 海外の学校ではみんな揃っての健康診断はとても珍しく、「健康管理は個人・家庭の責任で」というところも多いです。

というわけで、日本の健康診断は特別。「治療が必要な疾病を、早く見つける」。それだけでなく、「自分の今の健康状況を知り、今後どうしていくか学ぶ機会」としての健康診断です。“やらされる”では、もったいない！



各保健検診時の注意事項の詳細については、各検診前に担任の先生を通して連絡します。
検診後に受診のすすめが届いた人は、早めに病院を受診し、書類を学校に提出して下さい。

こころの手当もします

悩みごとは、1人で抱え込んでしまうと重くなる一方で、よい解決法はなかなか浮かんでこないものです。保健室に来て、話をしてみませんか？話をすることが、気持ちを整理し、物事を別の角度から見ることにつながっていきます。学校には、みなさんの悩みを受け止めて、解決への手助けをする学校医やスクールカウンセラーも来てくださっています。力を合わせて、みなさんの元気をサポートします。気軽に相談してくださいね。

カウンセラー室について

本校では、生徒の心のサポートを充実させるため、カウンセラー室を設置しています。

生徒及び保護者の方からの相談（電話も可）に応じています。

カウンセラー室は、本校舎の1号館3階にあります。

必ず保健室で予約をしてからご利用下さい。（重ならないように時間調整させて頂いています。）

- 浅野 月曜日、木曜日、金曜日 14:00～17:30
- 鏡 文教コース専任 西桐生キャンパス：水曜日 16:00～17:00（生徒指導室）

健康相談日について

原則月2回、健康相談日を設けています。

養護教諭が生徒と保健室で関わる中で、心身の健康のために学校医（関崎亮先生）のアドバイスが必要と判断した生徒について実際に診て、今後の保健室での対応や担任教諭等・保護者との連携に役立てていきます。


※ 詳細については、ホームページをご覧ください。

保健室の大切な約束

保健室は、1年生も2年生も3年生も、文化部の人も運動部の人も、男子も女子も、誰もが来る場所です。ひとつの教室に垣根なく人が集まる唯一の場所かもしれません。普段は出会わない人と、あいさつを交わしたり、時には声をかけ合ったり、そんな機会がある場所です。世界がちょっと広がるかも。

ただし、保健室にはケガをしたり体調がよくない人がいます。なにより大切なのは、自分以外の人の今の状態を想像して、思いやりの気持ちをもつこと。

保健室の大切な約束です。





春は眼い…改善ポイント

あたたかくなるこの時期は、体がだるかったり眠かったりしませんか？原因は諸説あります。たとえば、寒い時に活発だった交感神経と、あたたかくなると活発になる副交感神経の調節がうまくできずに眠気やだるさを感じるという説や、花粉症の息苦しさによって睡眠の質が落ちる説、新生活のストレスで睡眠が浅くなるなどの説も。

改善ポイントは **“睡眠リズムを整える”**

- 寝る前の光の刺激（テレビ・スマートフォン）を控える
- 目覚めたら、太陽の光をたっぷり浴びる
- 朝食を決まった時間に食べる



からだの語源 ◎心◎

動物などの内臓の様子を「凝」（こる、こころ）といったのが、人間の内臓を表す言葉になり、それが精神の意味に変わったとされています（広辞苑）。英語では mind、mentality、heart が同じような意味で使われますが、mind や mentality が知性や知能を表すのに対し、heart は気持ちや心情、愛情など、より「心」に近い意味があります。heart には「心臓」という意味も。日本語でも英語でも、心と内臓が同じ言葉で表されるのはおもしろいですね。

