

ほけんだより 3月

平成 27年 3月 6日
千葉県立若松高等学校
保健室

卒業おめでとう



3月は、年度の振り返りと同時に新生活に備えるための時期でもあります。
3年生は卒業を迎えさみしさを感じます。それぞれが新しい出会いや始まりを間近に控えた今、皆さんは、充実した毎日を過ごせたでしょうか？ 反省したことや改善したいこと、またはよかったこと、今後も続けていきたいことを思い浮かべてみてください。

保健室から、「セルフメディケーション」についてお伝えします。WHO（世界保健機関）による定義では、「自分自身の健康に責任をもち、軽度な身体の不調は自分の手当ですること」とされています。心身の健康を維持・増進することは成長とともに自分の判断による割合（責任）が増えてきます。

「健康」に過ごすことは人生の中で最も重要となり大きな割合を示すのです。基本は「睡眠（休養）・食事・運動」の生活習慣を崩さないことです。また、新しい環境にすぐ馴染む人もいれば、違和感に戸惑う人もいるかもしれません。そんな時は、誰かに話してみませんか？ひとりで抱え込まずに、誰かに話をするだけでも、心が軽くなるものです。みんな色々な悩みを抱えて生活を送っています。一人ではないことを覚えておいてください。

❀保健室からのお知らせ❀

受診・治療を済ませましょう？！！



☆☆☆☆自分の健康を自分でつくり、心身の健康を守ることが大切です。☆☆☆☆

4月からスタートする平成27年度定期健康診断は、皆さんの健康を知る大切な学校行事でもあります。尿検査や心電図検査の結果から「要管理」「要経過観察」「要受診」等指示を受けている人、また、う歯（むし歯）や視力低下のある人など、春休み中に受診・治療を済ませてください。

●●日本スポーツ振興センター災害共済給付金請求の出し忘れはありませんか？●●



今年度、学校でのけがで医療費の申請をしていて、2月分までの書類をまだ提出できていない人は、保健室へ書類を提出してください。

※期限までに提出できない理由がある場合は保健室まで申し出てください。



(p_-)ちよつとした「ヒヤリ・ハット」が

日本スポーツ振興センターの「災害共済給付制度」の対象になったケガの内容は骨折、挫傷、打撲、捻挫、靱帯損傷が多く、部活動、各教科、学校行事、通学中の自転車の転倒事故等での負傷です。



ケガをして保健室を利用する人の中で、その原因を考えたときに「もう少し気をつけていればケガをせずにすんだかもしれない・・・」と思うことはありませんか？

- ・教室のストーブで足をやけどしてしまったあなた？
- ・階段を急いで走り段を踏み外し足首を痛めた君？
- ・砂利石で自転車のバランスが崩れ転倒し身体を打撲した君？
- ・靴のサイズ合わず爪を痛めたあなた？
- ・試合中、他者の爪で傷ついた君？ …等



私たちの生活の中には、どこに何をしても

「ヒヤリ・ハット」（重大な事故・災害につながってもおかしくない事故）が存在するという『ハインリッヒの法則』があります。自分の生活を振り返り身の回りの安全について考えてみてください。



自分の強みを知ろう

あなたの強みは何ですか？ 強みとは、あなたのよいところ、長所のことです。自分の強みを知るには、まずは自分というものをみつめてみる必要があります。あなたはどんな性格で、何が好きなのか、何が得意で、どんなことだと集中できるのか…。そこにあなたの強みを知るヒントがあるとあります。また、まわりの人に聞いてみるのも一つの方法です。自分では気づいていなかった強みについて教えてもらえるかもしれません。一方で、自分の弱みと思われるところも知り、それを改善していく努力をすることも大切です。その努力こそが、さらなる自分の強みへとつながっていくと思います。



ピアス（ピアス穴）について、ときどき相談を受けますが、皮膚炎を起こす場合があります、おすすめしていません。おしゃれ自体は悪いことではありませんが、大切なあなたの耳に影響を及ぼす可能性があることも知っておください。

3月1日～3月7日「春季全国火災予防運動」週間

空気が乾燥し火災が発生しやすい時季のため、一人一人が十分注意し、火災をなくしましょう。



携帯型音楽プレーヤー

便利だけど注意してほしいこと

