

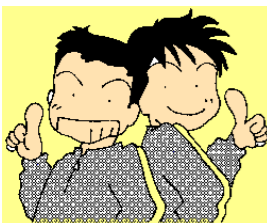


保健だより 3月

平成30年3月8日
津田沼高校保健室

「春植えざれば秋実らず」という春のことわざがあります。「何もしないで、よい報いを期待してはいけない」という意味です。春休みには、身のまわりの整理や健康状態の確認をしておきましょう。早めの準備が、未来の自分を助けてくれるかもしれません。

からだ 元気な毎日を送るために



- ☆ 体の調子の悪いところはありませんか
- ☆ 健康診断で、所見のあった部位の治療は終わらせておこう
- ☆ メガネやコンタクトレンズは眼にありますか

こころ あなたらしく生きるために



- ☆ ストレス解消を上手にしよう
- ☆ 自分の好きなどところを見つけよう
- ☆ 周りの人のことも大切にできる、心のゆとりを持とう

自分の健康を自分でプロデュースしよう！！

たべる エネルギー補給と楽しみのために

- ☆ 量と質のバランスを考えよう
- ☆ 自分の食生活を振り返ってみよう
- ☆ 健康な毎日に必要なエネルギーは普通の高校生
男子 約 2850 カロリー
女子 約 2300 カロリー



ねむる 明日も元気に過ごすため

- ☆ 必要な睡眠時間を確保しよう
* 時間を上手に使う
- ☆ ぐっすり眠れる環境を整えることを意識しよう
* 寝る前に強い光はあびない (スマホ・パソコン等)



申請忘れはありませんか?



授業中、部活動中、登下校中などで起こったケガについては、日本スポーツ振興センターの災害給付制度で医療費の給付対象になることがあります。申請に関する資料・書類等は保健室にあります。思い当たる人は、早めに



気になる人は今のうちにお医者さんと相談しましょう



見方を変えて 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いま、期待や希望はもちろんですが、やはり不安がつきものですね。自分に自信がない、いいところがない...そんな理由から人間関係が気になる人もいるでしょう。そこで、ぜひ知っておいてほしいのが「リフレーミング」という考え方です。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、それとは違う枠組みで見ることを言います。たとえば「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ができるのです。自分が欠点と思い込んでいることも、他の人からは案外、そう見えていないかも。構えすぎることなく、自分らしく、新しいスタートを切りたいですね。

携帯型音楽プレイヤー

便利だけど注意してほしいこと

- (大音量になってない?)
- (長時間になってない? 使いながら寝ちゃってない?)
- (こんな使い方をしていると難聴になる可能性があります!)
- (せっかくみんなと一緒にいるのに使ってない? もったいないね...)
- (歩きながら、自転車に乗りながらも危ないね。ルールとマナーを守って!)