

保健だより 9月

郡山商業高校 令和元年9月発行 <No. 5>

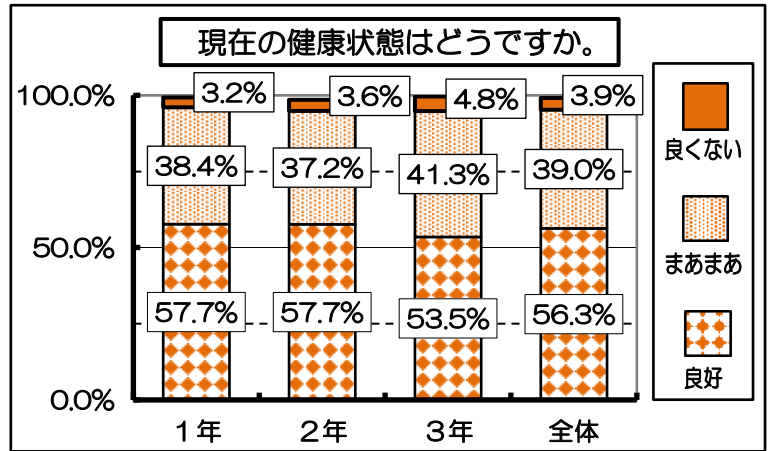
暑い暑いと思っても朝夕は涼しい風が吹き、夜になれば虫の声が聞こえる季節になりました。夏休み明けの心と体の調子はどうでしょうか？何だか調子が出ないと感じている人は、早く生活リズムを取り戻しましょう。



夏休みの健康調査より

夏休みの健康調査の結果、95.3%の生徒が健康状態を『良好』や『まあまあ』と答えており、ますますの2学期スタートであることがわかりました。

また、夏休み中に病気やけがをした人は、1年生が13名、2年生が7名、3年生が5名で、ほとんどの人は健康に過ごすことができましたようです。



素敵な思い出を作るために…

もうすぐ歩け歩け運動・修学旅行。 健康面での注意事項

<p>睡眠時間を十分に確保する</p>	<p>3度の食事をきちんと食べる</p>	<p>排便の習慣をつくる</p>
<p>適度に体を動かす</p>	<p>常備薬、予備も必ず用意する</p>	<p>心配なところがあるときは 主治医に相談しておく</p>

乗り物に酔いやすい人は特に注意を！！少しでも不安を取り除くことが重要なポイントです！

持病がある生徒

- 普段服用している薬を、必ず持参してください。2日分くらい多めに持っていきましょう。
- 病院で処方される薬も、ドラッグストアなどの市販の薬も、初めての薬は避けてください。飲みなれている薬を持っていきましょう。病院で医師に処方してもらう人は修学旅行に行くことを伝えてください。
- 喘息の吸入器を持っている生徒は、旅行に必ず持って行ってください。

周囲のみなさんへ

- 同じ班のお友達の体調が悪そうだったら、声をかけてあげてください。症状によっては担任の先生か看護師にすぐに知らせてください。一生に一度の修学旅行が楽しいものになるように、仲間への心配りをお願いします。



全(100)か無(0)か思考

…捉え方を変えてみよう

日本人は「全か無か思考」の傾向が強い

例：1ヵ月健康な状態を維持したいという目標を持った人がいました。実際、1ヵ月休むことなく仕事をしてプライベートの用事も予定通りこなすことが出来ていたのですが、その人は「1ヵ月のうち2～3日風邪気味な日があったので目標を達成することができませんでした。」と言って落ち込んだ様子でした。

*本来は、体調管理が出来ているということは、ずっと元気で頑張ることができる状態を指しているわけではなく、不調を感じたときにブレーキをかけて早期に回復できることも含まれています。ですが、健康に100点満点を求めすぎて、風邪気味や少しの頭痛があっただけで体調管理は0点をつけてしまうという傾向の人が多いようです。自分自身が思う100点でなくても、安全に日々を過ごすことができれば100点にしていいいのです。

1日1回自分を褒めよう！

*100点を目指して、それが出来なかったときに反省することも次の成長に繋がります。しかし、何かに取り組んで0点ということはありません。1日1日できたことに目を向けて、1日1回はそれができた自分を褒めてあげましょう。

0か100かではなく、ときには5でも60でもOK。

厳しい評価は自分自身を苦しめることにもなります。



「困った」ときの緊急電話番号

110…事件に巻き込まれた、事故にあった、などの緊急トラブルに

119…火事のと看、緊急のケガ・病気などのとき

118…海でのトラブル発生時に

171…災害発生時、171+電話番号で、で伝言の録音・再生ができます

#9110…緊急ではないけれど、嫌がらせ、いたずら電話、架空請求、ストーカー、DVなどの困りごと相談に応じる警察相談専用電話

#8000…休日、夜間の子どもの病気に看護師や小児科医などがアドバイス

