

保健だより3月

郡山商業高校 令和3年 3月発行 <No 12>

さんかんしおん
三寒四温とはいったもので、穏やかな風が頬をかすめていきます。今年度もまもなく終わりです。進級を前に、新しいことにもどんどん挑戦していきましょう。
おうばいとうり
「桜梅桃李」、みんなそれぞれに自分らしく花を咲かせて下さい。



保健室からのお知らせ

卒業式も滞りなく終え、3年生の皆さんが晴れやかに卒業していきます。4月からはいよいよ新入生が入ってきて、現1年生は先輩に、現2年生はついに最高学年になります。今年度も充実した1年になったでしょうか？素晴らしい先輩方を見習い、自分の夢に向かって充実した高校生活を送っていきましょう。

…そんな皆さんの、保健室の1年間を振り返ってみましょう😊

- | | | | |
|-----------------|--------------------|---------|---------|
| 1 保健室に来た人… | 内科：618名 | 外科：455名 | その他：58名 |
| | 合計 1,131名（1日約6.3人） | | |
| 2 保健室利用者が多かった月… | 9月（1日約11.9人） | | |
| 3 一番多かった内科系の症状… | 腹痛（156名） | | |
| 4 一番多かった怪我… | すり傷（89名） | | |
| 5 出席停止で多かったのは… | 感染性胃腸炎（10名） | | |



(R3.2.26 現在)

以上の結果でした(˘)

春休みのうちに済ませておきましょう！



健康診断後に保健室から配布した『受診結果報告書』や『結果と受診のおすすめ』を放置したままになってはいませんか？

未受診の人に対しては、夏休みや冬休みの前に受診状況を確認しながら受診を勧めてきましたが、報告できないままで今年度を終えようとしている人もいます。

4月に入るとすぐに定期健康診断が始まりますので、治療や検査が終わっていない人は、春休みの間に受診を済ませ、新年度に向けて万全な体調で臨むようにしましょう。特に新3年生は、健康診断の結果が調査書に記入されます。きちんと矯正や治療を済ませるなどして、進路実現に向け頑張りましょう。





無意識に左右の耳を使い分けている

実は人間は無意識に左右の耳を使い分けているって知っていましたか？人間は右耳から入った情報は左脳で処理をして、左耳から入った情報は右脳で処理しています。右脳は感情や創造などを制御するのに使われていて、左脳は計算や言語などの処理をするのに使われていますよね。

以上のことから、相手へ何かをささやく際には左耳へささやく事により、より一層相手の感情を刺激して心を揺さぶる事ができます。

逆に仕事の話や勉強の話などをする場合には右耳で聞いた方が頭の中で処理しやすくなるそうです。

■ 「聞こえ」を悪くする生活

に注意しよう

耳の病気がなくても、大きな音を長時間、聞き続けることや、疲労や過度のストレスにより聴力がダウンする場合があります。正常な「聞こえ」を保つには、右記の点に注意しましょう。



「よいストレス」もある??

「ストレス」はマイナスイメージでとらえられることが多いですが、実はよいものとよくないものに分けられます。よいストレスは生活の中で物事への意欲、前向きな目標をもつことにつながります。

一方、よくないストレスは、たまっていくと心だけでなく体の調子にも悪い影響が出ます。同じ要因でも人によって、またタイミングによっても『よい/よくない』が変わるようです。対処する方法を見つけ、うまく付き合っていきたいですね。

Rest

レスト：休養、休息

心身が疲れたら、良質な睡眠をしっかりとります。



3つの「R」で上手にストレス対処!

Recreation

レクリエーション：気晴らし、娯楽

趣味など自分の好きなことをします。体を動かすのもよいです。



Relax

リラックス：緊張を解きほぐす

余分な力を抜いて、くつろぐようにします。

