

保健便り

ひかり

いちき串木野市立生冠中学校
平成30年

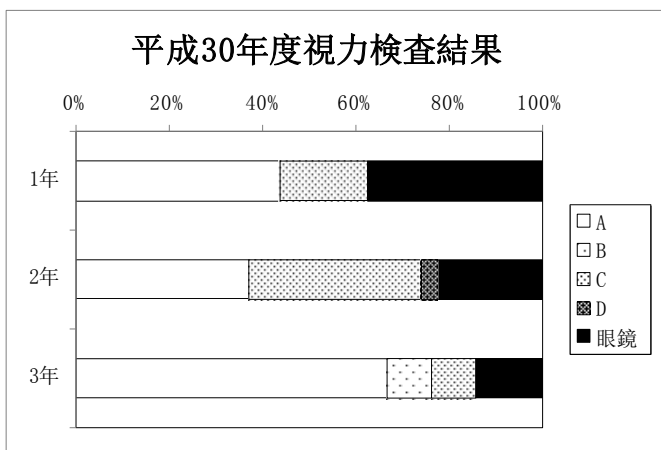
10月



朝夕ずいぶん気温が下がってきました。日中の気温差が大きく体調を崩しやすい時期でもあります。咳をしたり発熱する生徒もみられます。体調管理に気をつけましょう。


10月10日は、目の愛護デー

(4月の結果)



1年生は、眼鏡使用が多い。
2年生は、「A」「B」が多いが、視力「D」の生徒もいるため注意が必要。
3年生は、「A」が多く視力がよい。

※視力を測りたい人は保健室まで！

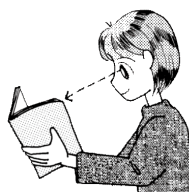


～保健掲示コーナーにあります～

休み時間や、目が疲れた時に「目の体操」に取り組んでみましょう。



目に良い「姿勢」をしていますか？

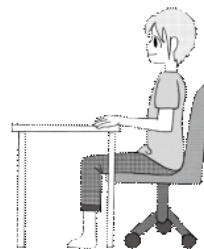


読書するとき
30cm離す！

スマホやゲームのとき



首と背骨が真つすぐ



勉強するとき
腰と膝が90度

ストレスとうまく付き合おう!

いろいろな外からの刺激が負担として働くとき、心身に生じる緊張状態をストレスといいます。ストレスの大きさや感じ方は人それぞれで異なります。

ストレスの原因

社会的なもの
緊張、不安、人間関係

生物学的なもの
感染、過労、睡眠不足

物理・化学的のもの
寒暑、騒音、化学物質

ストレスが心身に与える影響



心の変化
イライラ、落ちこむ、集中できない、やる気がない



行動の変化
キれる、やけ食い、叫ぶ、悩む、引きこもる



体の変化
頭痛、腹痛、めまい、食欲不振、便秘

ストレスをプラスにする方法

ストレスは誰にでもあるものです。前向きに考え行動することでストレスを軽くすることができます。

テストが近づくと

ネガティブ
わからないことも多いし、準備不足で不安...もうダメだ...

ポジティブ
みんなも不安、でも頑張っている。やれるだけやろう!



人間関係に悩んだとき

ネガティブ
あの人は合わない! きらい! 話したくない!

ポジティブ
共感できないところも多いけど、ここは尊敬できる。



お知らせ

★10月31日(水) 14:00~ 保健室 全生徒 ロードレース事前健康診断

★熱や咳が続く→→→ 様々な病気が隠れていることがあります。

「インフルエンザ」「マイコプラズマ肺炎」「結核」

「大丈夫」と自己診断せずに、病院受診をしましょう。