

East Children 5月号

保健だより



令和6年5月発行
 鹿児島東高等学校
 生徒保健委員会, 保健室
 引用:「健」
 「鹿児島県感染症情報」

新学期がスタートして1か月が経ちました。新しい出会いにわくわくしたりドキドキしたりしたのではない
 でしょうか。「新しい」ことに、ストレスはつきものです。疲れを感じることもあったはず。ゆっくりする時間を
 確保して、心と体を休めながら、毎日を乗り切っていきましょう。

5月の保健目標

規則正しい生活を送り、心と体を健康に保とう



からだのサイン

- 頭が痛い
- ぐっすり眠れない
- 食欲がない
- お腹の調子が悪い



朝なかなか起きられない

こころのサイン

- やる気が出ない
- イライラする
- 集中できない



元気が出ない
 急に泣いてしまう

ひとつひとつはちょっとしたことでも、毎日続いたり、いっ
 つか当てはまったりする時は、心や体が SOS を出して
 いる証拠です。

学校ではスクールカウンセリングを実施しています。誰にも相談できないことな
 ど、1人で考え込まずに誰かに相談して少しでも気持ちを楽にしてみませんか。
 カウンセリング受けたい方は、担任の先生か保健室に申し出てください。スクール
 カウンセラーの先生は月に1~2回来校してくださいます。まずは自分の体や心
 の SOS に気づいてあげましょう。



スクールカウンセラーの先生の紹介



持留 健吾 先生

臨床心理士, 公認心理師,

鹿児島県スクールカウンセラースーパーバイザー

スクールカウンセラー来校日 (1学期)

5月7日(火)
5月29日(水)
6月4日(火)
6月28日(金)
7月5日(金)
7月26日(金)



あなたの手洗い、見直してみよう

- ✓ 石けんを泡立て、泡が細かい部分まで行き渡るように洗っている
- ✓ 手のひらだけでなく、指先、指の間、手首もしっかり洗っている
- ✓ 適切なタイミングで洗い、過剰な手洗いはしない
- ✓ 感染症予防のアルコール消毒も行っている

鹿児島県感染症情報 (4月)
 インフルエンザは減少傾向
 感染性胃腸炎が増加中
 マダニに注意!

ハンカチでふくまてが手洗いです

教室のドア、運動場の土や遊具、トイレのレバ...いろいろなものを触るみなさんの手には細菌がいっぱい。風邪などの原因になるので、石けんでの手洗いが大切です。でも、洗った後、手をブラブラさせたり、服でサッとふいたりして、あとは自然乾燥...なんてことをしていませんか?

手が濡れたままだとバイ菌がつきやすくなり、せっかくな手を洗ったのに、またすぐにバイ菌だらけになってしまいます。服でふくのも×。服についているバイ菌が手に移るだけでなく、手の水分をきれいにふき取れません。

手を洗った後は、清潔な乾いたハンカチでしっかりふきましょう

みなさんはハンカチとティッシュをもちあるいていますか?

5月30日は「ごみゼロの日」

3R (スリーアール)

今、世界ではゴミの量や処理方法などが問題になっています。そこでゴミを減らすために施行されたのが3Rです。

- ☺ マイバック、マイボトルを持って無駄な包装・容器を減らす。
- ☺ 詰め替え容器に入った製品や簡易包装の製品を選ぶ。
- ☺ 利用頻度の少ないものは、レンタルやシェアリングシステムを利用する。

Reduce リデュース
 ゴミの発生を減らすこと。
 例) マイバックを持って買い物に行く、長く使える製品を買う

Recycle リサイクル
 ゴミを資源として回収し、再利用すること。
 例) ビン、缶、ペットボトルなどきちんと分別する

Reuse リユース
 使わなくなったものを再利用すること。
 例) 着なくなった服を寄付する、読まなくなった本を古本屋に持っていく

身長を伸ばすには…?

身長を伸ばしたい、という気持ちを持っている人、多いのではないのでしょうか。身長を伸ばすための方法は色々と言われています。健康的な生活を維持させるためにも試してみる価値はあるかもしれませんね。

- 「朝食をしっかり取る」
- 「良く噛んで食べる」
- 「カルシウムはタンパク質と一緒に摂る」
- 「お菓子&ホットスナックは食べ過ぎない」
- 「立っている時間を増やす」
- 「質のよい睡眠をとる」

背が伸びるのはどうして?

身長が伸びるには、まず骨が伸びて、あとから筋肉などもそれに合わせて成長します。骨が成長できるのは「骨端線」がある子どもの骨の間だけ。骨端線がなくなり大人の骨になると、身長の伸びは止まります。

小学校で成長期が来る人もいれば、中学校に入ってからぐんと背が伸びる人もいます。どのように成長するかは、体の設計図が書か

こ込まれた「遺伝子」にプログラムされていると言います。生まれる前、お母さんのおなかの中にある頃から持っているものです。このプログラムに不具合があると、成長が早すぎたり遅すぎたりして、本来の予定通りに成長しないことがあります。気になる場所がある人は保健室まで相談に来てくださいね。