

ほけんだよろち月

2025年5月1日
愛媛県立今治南高等学校
保健室

新しいクラスや学校生活には慣れましたか？普段の体調だけでなく、健康診断の結果も参考に、自分の健康を見直してみましょう。

体調が悪い人はもちろんですが、「今年は皆勤を目指す！」というみなさんのことも、保健室では全力で応援しています。休み時間や放課後の通りすがりに保健室が開いていればいつでも気軽に来てください。（体調が悪い人が休んでいる時やケガの処置をしている時は遠慮してくださいね。）



ストレス対処の3R

なんだかストレスがたまっているなあと感じたら、次の「3R」を試してみましょう。

- ① **R**est (レスト)：まずは心身を休ませましょう。十分な睡眠をとることも大切です。
- ② **R**elax (リラックス)：ストレッチをしたり音楽を聴くなどして、心身の緊張をほぐしましょう。
- ③ **R**ecreation (レクリエーション)：趣味や娯楽などによって、気分転換をはかりましょう。

上手にストレス
を解消しよう！



「ちょっと前向きになれるかも？」な考え方のエッセンス

最近、なんだか言葉にできないけれどイライラモヤモヤする。そんな人たちに役に立つかもしれない、考え方を紹介します。

比べるのを
やめてみる



人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。たとえば去年の今頃の自分と比べると、きっと前進していると感じられますよ。

他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。なにか状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみる



グレーでもOK



完璧主義の人は「白か黒か」という思考でがんばりがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。

《5・6月 健康診断日程》

5	1 (木)	内科検診	3年生
	8 (木)	結核検診	1年生
	21 (水)	尿検査 (二次)	該当者
	22 (木)	歯科検診	全学年
	29 (木)		
6	4 (水)	尿検査 (最終)	未提出者
	5 (木)	眼科検診	抽出者
	20 (金)	結核検診 (二次)	該当者

朝ごはんの効果

一日のスタートに欠かせない朝ごはん。次のような効果があるとされているので、毎日早起きをして、時間に余裕をもって食べられるようにしたいですね。

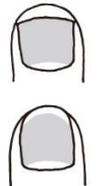
- からだと脳にエネルギーを与える
- 体温を上げて、からだを活動しやすい状態にする
- 生活リズムを整える
- うんちが出やすくなる (排便のリズムができる)
- イライラしなくなる
- 集中力や記憶力がアップする



しっかり食べよう！
朝ごはん

つめの切り方 正解はどっち？

- ① 白い部分が残らないようにして、角は四角く切る
- ② 白い部分が少し残るようにして、角はややく丸く切る

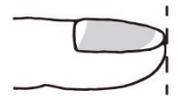


…正解は②。

切るときに意識してほしいのは、つめの白い部分と角です。

つめの白い部分 ←

白い部分を残さずに切ると、指先をケガしやすくなったり、バイ菌が入りやすくなってしまいます。つめの長さは、真横から見たときに指先とつめの長さが同じになるのがベストです。



つめの角 ←

四角く切ると、とがった角が皮膚に食い込んで血が出たり、傷口からバイ菌が入ったりする危険が。また、自分や友だちの肌を傷つけてしまうこともあります。角は少し丸く切りましょう。