

保健だより



知念高等学校
NO. 5
平成 28 年 9 月 1 日

みなさんは楽しく充実した夏休みを元気に過ごしましたか？2学期がスタートしました。知高祭や遠足、野外実習、新人大会・・・2学期も皆さんの活動の場が多くあります。生活リズムを夏休みモードから学校モードに切り替えて充実した2学期を過ごしましょう！

体内時計を整えよう！

朝



- ◎決まった時間に起きる。
- ◎朝ごはんをきちんと食べる。朝ごはんは体を活動モードに切り替えるために大切。
- ◎炭水化物、ビタミン、タンパク質をバランスよく。
- ◎カーテンや窓を開けて、太陽の光を浴びる。脳が刺激され、生活リズムを「朝型」に。

昼

- ◎授業中とはとにかく起きて集中する。



夜



- ◎寝る3時間前には夕食を済ませる。
- ◎スマホやパソコン、テレビの画面を長時間見ない。

☆☆保健室よりお知らせ☆☆

1. 健康診断の結果、病院へ行くように指示を受けたりみなさん！その後、精密検査や治療をきちんと受けましたか？受診した結果の報告書は保健室へ提出してください。まだ受診していない人は早急に受診しましょう。
2. 夏季休業中に部活動などケガをした生徒は、災害給付手続きの対象となりますので、保健室に来て下さい。また、書類を提出するように言われた生徒は早めに提出してくださいね。

夏休みの間に
疾病・異常の治療・検査は
済みましたか？

治療・検査が済みましたら、
保健室まで
お知らせください。

9月1日防災の日

避難する場所や連絡先を
しっかり覚えておきましょう

日頃から家族や友人と
災害時の行動について
きちんと話し合っておきましょう

非常時の持ち出し品を
きちんと用意しておきましょう

9月9日は
救急の日

けがをしたら
どうする？

打撲・捻挫の手当ては RICE 処置が基本

レスト Rest (安静)
動かさない
いじらない

アイシング Icing (氷冷)
氷のうなど冷やし
はれをほせ

コンプレッション Compression (圧迫)
内出血をひどくしないように

イレベーション Elevation (挙上)
患部をできるだけ
心臓より高く

覚えてね!

9月24日～30日は結核予防週間

結核(結核菌により肺に穴があく病気)は、かつて不治の病と言われていました。生活レベルの向上や医学の進歩により減少してきた結核患者数ですが、平成9年より再び増加に転じています。しばしばニュースにもなるように、病院や学校での集団感染の危険もあり、過去の病気...と思いついてはいられないのです。

結核は早く発見すれば、ほとんど人にうつすこともなく、6か月から9か月で学校を休まずに治療することができます。

2週間以上せきが続きたり、たんが出たり、だるかったり、微熱が続いたりするときは、かぜと思わず、一度病院へ！

一人ひとりが結核の正しい知識と意識を持つように努めることが集団感染を防止するためにも大切なことです。

喜び方がまだ足りない

もっと喜ぼう。ちょっといいことがあっただけでも、うんと喜ぼう。喜ぶことはきもちがいいし、体の免疫力だって上がる。

恥ずかしがらず、我慢せず、遠慮せず、喜ぼう。笑おう。にこにこしよう。素直な気持ちになって、子どものように喜ぼう。

喜べば、くだらない事を忘れることができる。他人への嫌悪や憎しみもうすくなっていく。周囲の人々もうれしくなるほどに喜ぼう。喜ぼう。この人生、もっと喜ぼう。喜び、うれしがつて生きよう。

ニーチェ

『ツァラトゥストラはかく語りき』