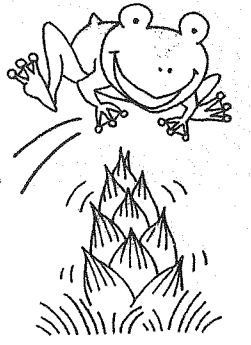


ほなだより 3月

紀北工業高校 保健室

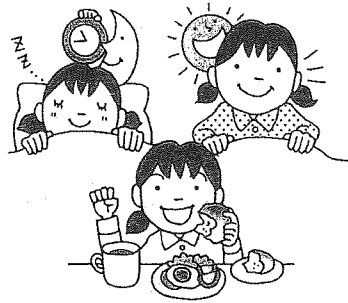
冬の間、ツンツンとヒがっていた空気が丸みをおびて、やさしく感じられるようになってきました。寒さでちぢこまっていた心や体も、やわらかくときほぐされていくようです。

今年度もしめくりの時期。4月からよいスタートをきるための準備の時期でもあります。最も大切なのは、やはり心身の健康。体調をくずさないように気をつけてすごしましょう。



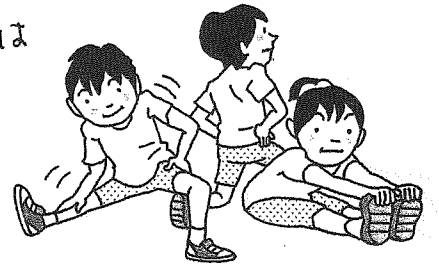
病気予防力

- 早寝早起きをして、生活リズムを守っている
- 3食、栄養バランスの良い食事をとっている
- 毎日運動している
- 手洗いはこまめに、ていねいに行っている



ケガ予防力

- 運動の前後にウォームアップ・クールダウンをしている
- 体調が悪いときは運動をひかえている
- 痛みや不調があるときは周りの人に伝えたり、病院に行ったりしている
- 危険な場所に近づかないようにしている



健康を守る

4つの力

チェック

毎日を元気に過ごすヒケツは、

1本と1びが健康であること。そのためには、「自分の健康は自分で守る」という意識を持ち、「4つの力」を身につけることが大切です。「4つの力」があるか、チェックしてみましょう。

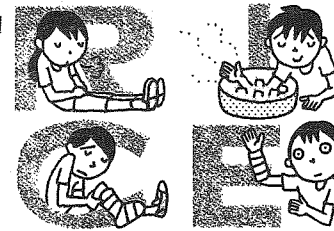
ストレス対応力

- 自分なりのストレス解消法がある
- 相談できる人がいる
- 問題が起こった時に解決法を考えられる
- 心が疲れている時に自分で気づける



応急手当力

- 止血の方法を知っている
- 応急手当の「RICE」の意味を知っている
- AEDをどういう時に使うかを知っている
- 心肺蘇生の方法を知っている



チェックがつかないところは、毎日の生活の中で意識したり、新たに勉強したりしてみましょう。健康を守るためには、体や心の小さな変化にいち早く気づき、対処することも大切。「4つの力」とあわせて、毎日の健康チェックも習慣にしてみましょう。

健康チェック

- | | | |
|---|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ぐっすり眠れた？ | <input type="checkbox"/> 運動不足になってない？ | <input type="checkbox"/> やる気はわいてくる？ |
| <input type="checkbox"/> 朝食はおいしく食べれた？ | <input type="checkbox"/> 体に痛いところはない？ | <input type="checkbox"/> たくさん笑ってる？ |
| <input type="checkbox"/> バナナの形の茶色いうんちが出た？ | <input type="checkbox"/> 熱っぽかったり、せきが出たりしてない？ | |

4月から、自分の体と心の健康を守って、元気にすごせるといいね！

