

4月

保健だより

(生徒用保健便り) 熊本工業 (定) 保健体育部

新学期 スタート

新1年生のみなさんは、ご入学おめでとうございます。わからないことは、わからないままにせず、先生や上級生にも相談してみましょ。それぞれの経験からきっと良いアドバイスがもらえますよ。

生徒のいない春休みの校舎は寂しいものでした。机も椅子もじっと皆さんを待っていましたよ。一人一人が自分なりの目標に向かって、新しい学年が始まります。本校定時制が、皆さんの気持ちよい居場所になれるといいなあと思っています。



まずは、毎日、頑張って登校しましょう！！給食からスタートです！！

新緑のまぶしい季節です！目は緑色を見ると休まるそうです。今がチャンス
周りにある緑の木々をボーッと見ると、目も心も休めますよ。



①「定期健康診断」について

これは、学校保健安全法という法律で決められています。生徒の皆さんが、集団での学び活動を、安心安全に行えるようにと、毎年、必ず6月30日までに、受診結果ができるように計画しています。それぞれ1回しかないの、休まないようにお願いします。

4月の健康診断の予定は、

健康(ハ)診断

18日(金)心電図・胸部レントゲン検査(※新1年生だけです)

24日(火)歯科検診(※全員受けます)

歯磨きや、ぶくぶくうがいをして受けよう。

25日(木)～26日(金)検尿一次検査(※全員提出です)

腎臓や肝臓の健康状態がわかります。

26日(金)身体測定及び新スポーツテスト(※終日です)

体操服で受けます。 身体測定は脱ぎません。



②コロナ、インフルエンザなどの感染症について

インフルエンザもコロナもいまだに発生しています。学校などの集団の場所では、両方うつる可能性があります。本人が体調不良の場合は、学校に連絡して休んで、病院を受診してください。(その日は公欠になります。翌日からは、感染症なら出席停止、何も無かった場合は欠席になります。)マスク着用は、任意ですが、自分のために可能な限り着用しましょう。

「手指消毒、密にならない、換気をする」は、今後も続けましょう。免疫力の低下は命に関わります。自分の体の中の免疫細胞を鍛えて、闘っていきましょう！

★免疫アップの方法は裏面にあります。読んでね～



教育相談の窓

学校カウンセラーは「衛藤 彰」(えとう あきら)先生です。

来校は「月曜日と金曜日」です。

(4月24日には、生徒全員にカウンセラー講話を予定していますよ。)

※4月は、1年生の全員面談を予定していますが、上級生で受けたい人は、いつでも担任の先生か、保健室(荒川)、理科室(黒木先生)に連絡して下さいね。

「自分の免疫力」はどのように鍛えるのか？

ズバリ！

免疫力アップのポイントは「**血流**」=血の流れを良くすること



具体的には……

デス！

①質の良い睡眠をとる

⇒寝る2時間前は、光の刺激を避ける！

スマホやテレビ、ゲームなど光刺激のあるものは体を緊張させるので、体の血液の流れが悪くなるのです。



②適度な運動

⇒体に適度な負荷をかけるのは血流を促してとても良いことです。

「適度な負荷」とは、遊び程度でよく、筋肉がこるような「筋トレ」のやりすぎは負荷が大きすぎるので×です。



③湯船にゆっくり浸かる

⇒シャワーでなく、15分ゆっくりとお風呂に浸かると、血流がUPします。



④バランスのとれた食事(給食)をしっかり食べよう！！

⇒「色」がたくさんあるような食事。

特に黒:のり、海藻

緑:葉っぱもの、食物繊維(ゴボウなど)、ビタミン

赤:タンパク質



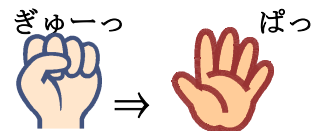
⑤ストレス解消に良い「ギュっ・パツ運動」

⇒ギュッと力を入れて、パツと力を抜く運動です。

「手」と「足」と「顔」で やってみましょう！！



※血流を促します。



⑥その他…室内での感染予防として

・室内に、加湿器(濡れタオル・うがい)を置いて、「のど」を乾燥させない。



・ドアノブなど、人がたくさん触るところをこまめに拭く。



・玄関に入る前に服をパツパツとはたく。靴底を消毒してウイルスを家の中に持ち込まない。

