



# 保健だより

熊本県立天草高等学校倉岳校  
令和5年6月6日発行  
保健委員3年 中元 池田

6月が始まりました。マリンフェスタに向け、睡眠・栄養をきちんととり、力を最大限に引き出して悔いが残らないように頑張りましょう。健康診断の結果は今月配付予定です。病気になっていないかの確認はもちろん、自分の身体や健康状態をよく知り、考えることが一番大切です。健康な体を作るために、今回は生活に取り入れやすいアドバイスをします。

## !!健康な体を作るアドバイス!!

### 《身体測定》

- ★魚・肉・野菜など栄養バランスよく食べる。
- ★三食食べる。※朝ごはんは大事
- ★よくかんでゆっくり食べる。
- ★毎日適度な運動をする。
- ※朝から集中できるから



太りすぎている人・・・  
 ・間食や夜食、揚げ物を控える。  
 痩せすぎている人・・・  
 ・魚・肉などでタンパク質をとる。  
 ・無理なダイエットをしない。 等

### 《歯科》

- ★食事後や寝る前に歯磨きをする。
- ★歯は1本ずつ磨く。(歯と歯の間も丁寧に)
- ★歯ブラシは定期的に毛先をチェックし、取り換える。



### 《聴力》

- ★音楽は長時間聴かないようにする。
- ★イヤホンやヘッドフォンを使用するときには周りの音が聞こえる音量にする。



### 《視力》

- ★読書・勉強をするとき、目から30cm離して見る。
- ★ゲームは時間を決め、こまめに休憩する。
- ★暗いところで本やスマホを見ない。  
コンタクトレンズ・眼鏡を持っている人は、  
・定期的に視力を検査する。  
・コンタクトレンズの正しい使用方法を守る。



## <心の健康>

### 自分を好きになる技術

新年度が始まって2ヶ月が過ぎましたが、まだまだ不安があるという人もいます。不安なときにどうしたらよいか、その対策方法を紹介します。



### いいことを数える・探す!

- ・そうすると、気持ちがふっと軽くなる。
- ・ネガティブな状態からフラットに切り替えられるようになり、考え方や視点が広がる。



### リフレーミング

簡単に言うと「マイナスなことをプラスのことに変えること」です。

例えば・・・

失敗が多い → 挑戦することが多い

気が弱い → 丁寧、慎重である

飽きっぽい → 興味の範囲が多い (好奇心旺盛)



### 自分を癒す時間を作る

勉強や部活動、塾などで忙しくしていると、自分を癒す時間がなかなか取れないかもしれませんが、お風呂や寝る前の10分でもいいので、リラックスできる時間を作ってみましょう。自分を大切にすると、心にも余裕が生まれます。



### 人に親切にする

「情けは人の為ならず」ということわざがあります。これは「人に親切にしていると、いつかは自分に良いことが戻ってくる」という意味です。また、人に親切にすると「オキシトシン」(別名「幸せホルモン」)が出るという研究も!



### トイレトペーパー補充状況(4月・5月)

4月: 8ロール 5月: 6ロール 計14ロール (1人あたり0.64ロール)

ちなみに昨年度は・・・

4月: 5ロール 5月: 8ロール 計13ロール (1人あたり0.54ロール)

昨年度よりも少し、1人あたりの使用量が増えているようです。

1人ひとりが少しずつ意識して、使用量を減らしていきましょう。

※トイレトペーパー補充時は、事務室のトイレトペーパー使用簿に記入をお願いします。