

# ほけんだより



令和2年(2020年)1月発行  
 熊本県立翔陽高等学校  
 保健委員会  
 3年 清田和沙 坂本亜友  
 2年 宮本ひより 内村颯来  
 1年 野田幸路 足村悠美  
 豊永優菜

## 高校生活で身につけてもらいたいこと

by.保健主事 前田先生

学校は「訓練」の場だと思います。  
 大きな木が育つには、「根っこ」を育てる(訓練する)必要があります。

人間は、人間力の基礎(「根っこ」)をほぐませ、  
 訓練をする必要があると思います。

私が伝えたい「根っこ」とは、  
 ・自分を管理できる能力 「**自己管理能力**」  
 ・自分の健康を守る能力 「**健康管理能力**」  
 の2つです。



### 自己管理能力

#### ① 時間を守る

5分前行動だけでなく、提出物の期限を守る意識を持つ → 信頼される人間になる

#### ② ロッカーの整理

見えないうちを綺麗に!

### 健康管理能力

#### ① 自分の体は自分で守る

歯科や眼科など健康診断で指摘されたことで自分の健康状態を把握し、  
 悪化する前に必ず治療を済ませる。

#### ② 予防する

手洗いとうがいやマスクはもちろん、健康な生活習慣を身につけて、  
 病気にならない体づくりを。

絵:内村颯来

### 自己管理能力

## テキる翔陽生のロッカー収納術!

もっと便利に使いこなそう!

- ロッカーの整理ができています
- 授業の準備がスムーズにできる
- 何がどこにあるか一目で分かる。忘れ物をしづらい
- 心に余裕ができる

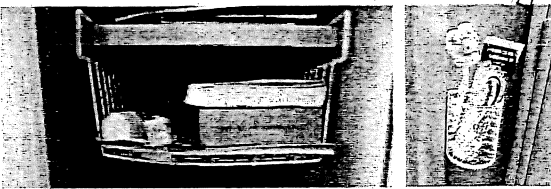


モノの位置を  
 決めておくことが  
 収納の秘訣

ハンガーがあると  
 着替えのときも便利



ブックスタンドで  
 教科書を  
 取り出しやすく

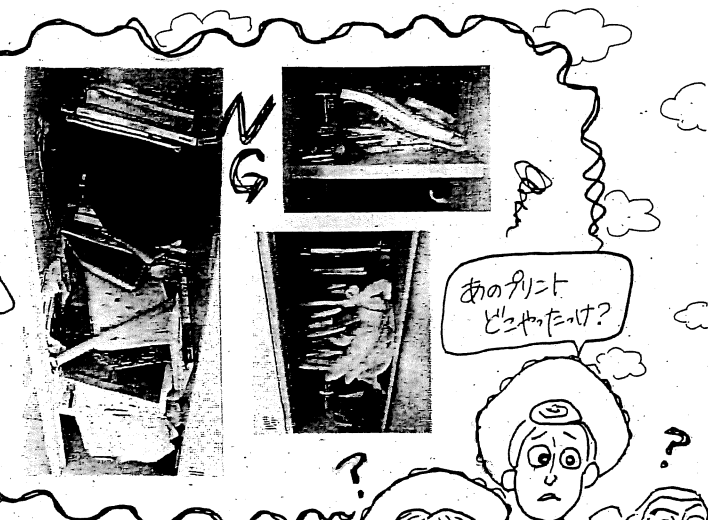


毎日使う小物は  
 100均のかごを活用!

- 朝読の本
- 辞書
- ティッシュ
- ハンドクリーム

などを置いておくと  
 取り出しやすい!

ハンガースタンドも  
 すぐ取り出せる!



ここに  
 『客用備蓄セット(ピレキ)』



様々なことに備えて  
 予備のホトケを  
 置いておく

- 机の中には??
- 予備の筆記用具
  - 個包装のマスク
  - 絆創膏
  - 生理用品
  - エタクト液
  - ホトケ
  - 常用薬
- などを入れている人がほと!

扉の部分も上手に使う!

- 時間割を貼っておく  
 ... 次の授業なんぼか焦らなくて済む。
- 傘を立てて入れておく  
 ... 急な雨の日も安心!
- 靴袋は掛けて収納する  
 ... すぐ取り出せよう!
- マグネットを使って小物を収納  
 ... めがねケースやメモ・付せんなどを  
 目に付くところに。





# 自分の体のこと、ちゃんと知ろう!

## 体温と免疫力について

保健室で熱を測るとき、「平熱が35℃なんですよ」という人がよくいます。しかし、ほとんどの場合は、正確に体温を測っていると、36℃以上はあります。体温の測り方が悪くて、低めに出ている人も多いようです。

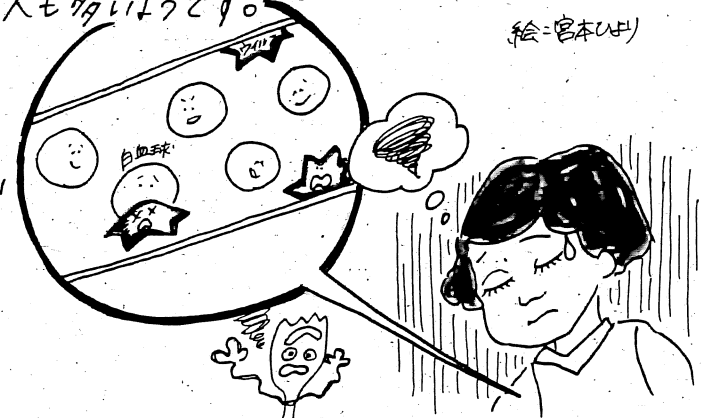
絵:宮本ひし

### 体温が低いとどうなる?

冷えにより血流が悪くなり、免疫細胞が体にスムーズに届きにくい、代謝が悪くなる

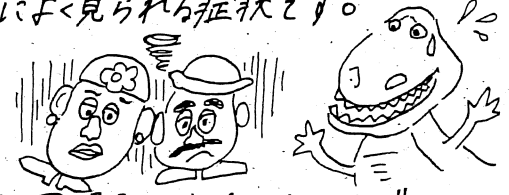
↓  
免疫力が低下し病気になるし、代謝が落ちて体重が増えやすくなる

肌荒れや女性を悩ませる生理不順も、低体温の人によく見られる症状です。



### 低体温になるのはなぜ?

低体温の原因の9割は **筋肉量の低下!!**  
運動不足、栄養不足(たんぱく質や油脂、ビタミン、ミネラル)、不規則な生活、ストレスなどが当たりにありませんか?



### 体温を上げる生活習慣とは...

<p><b>入浴</b></p> <p>1日1回はお風呂に入ると体温を上げます。お風呂でも10分でも、必ず湯舟に浸かりましょう!</p>	<p><b>スクワット</b></p> <p>15回 16回 17回</p> <p>下半身の脂肪が落ちると必要は筋肉も付きます。お尻ははぎや太もも、膝などの下に神経が下半身を走らせているから、血行を良くする効果が期待できます。</p>	<p><b>白湯</b></p> <p>あつたがゆい湯</p> <p>朝は1日の中で最も体温が低い状態。朝は冷たい水ではなく、白湯を飲みましょう。</p>	<p><b>腹巻か、湯たんぽ</b></p> <p>月夜巻</p> <p>冷たいは大敵です。体を冷やさない工夫をしましょう。女子がスカートの下にタイツをはくように、男子もスポン下用の下着を1枚増やすことをおすすめします。</p>
--	---	---	--

## 感染症から自分の体を守るために

近年は、人や物の移動が高速化し、増えたことで、世界規模で感染が拡大しやすくなっています。流行りやすいとされている「新型コロナウイルス」や「インフルエンザ」、SARSなど、確かな治療法のない新しい感染症がたくさんあります。

自分の体を守るのに一番大切なことは、**自分の免疫力を低下させないこと**です!

免疫力が低下していると、インフルエンザ等でも重症化しやすく、脳症で亡くなる事例も日本で毎年出ています。症状の程度は、お体の**免疫力の強さ**で変わります! 予防するにはもちろん、食事や運動、睡眠を大事にし、病気に負けない体をつくります!



## 便は健康のバロメーター

便は健康を把握するための大切な情報源です。色や形、量やにおいなど、毎日の「便」をしっかりとチェックし、自分の体の状態を知りましょう!

### 病気が隠れている可能性が高い便

<p><b>赤い便</b></p> <p>大腸や肛門からの出血がある可能性あり。大腸出血による便は、<b>赤黒い色</b>、痔による出血の場合は<b>鮮明な赤色</b>の場合が多い!</p> <p>赤黒が鮮明な赤色か出血している場所がわかる!</p>	<p><b>黒い便</b></p> <p>真っ黒のドロドロ便は9-10日続くと、<b>食道や胃、十二指腸、小腸などの消化器官の上部</b>で出血している可能性あり。(黒い食品をたくさん食べた後や、鉄剤を飲んでの場合も黒くなる場合がありますが、それとは区別して判断を。)</p>	<p><b>白い便</b></p> <p>肝臓や胆のう(胆汁をためておく臓器)に炎症があると胆汁が分泌できなくなると、白い便がでる。<b>暴飲暴食</b>でも一時的に行われることがあるので注意!</p>
---	--	---

絵:宮本ひし

体温や便などの他にも、自分の体重や肌の状態、女子は月経周期など、**毎日自分の健康状態を知る**ことが大事です。不調があるときは、悪化する前に病院を受診するより、健康を管理できる**翔陽生**にぜひ!

