

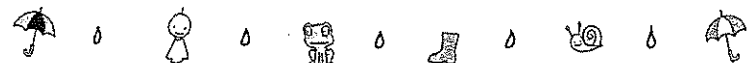
\*読み終えたら、保護者の方にも渡してください

# ほけんしつだより

大阪府立大手前高校

No.5

2014.7.9



## 健康診断の結果一覧を見て体の状態を振り返りましょう

先週から短縮授業&面談期間が始まりました。この面談の機会に、今年度の健康診断結果通知を保護者の方を通じてお渡ししています。昨年度の結果を保管している人は昨年と比べ、どれくらい成長しているか、体調に変化はないか確認してみてください。

太りすぎ、やせすぎはないかな

視力は落ちていませんか？メガネは適切なものを使用していますか？

内科検診で受診を指示された人は早めに専門医へ

歯は、きれいでしたか？

健康診断結果通知 大阪府立大手前高等学校

1年10組4番 名前 大寺 大 朗

身長	168.8 cm	心臓疾患①	正常範囲
体重	65.5 kg	心臓疾患②	(管理区分)
標準体重	60.4 kg	内科その他の異常①	異常なし
(BMI)肥満度	23.5	内科その他の異常②	異常なし
視力右裸眼(矯正)	0.5	歯列咬合	異常なし
視力左裸眼(矯正)	0.5	歯周病	異常なし
視力右 (C)	(C)	歯肉の状態	異常なし
視力左 (B)	(B)	歯肉の状態	異常なし
脊柱・胸郭	正常	(永久歯)う蝕 未処置歯	3
尿検査 蛋白 一次	正常	(永久歯)う蝕 処置歯	2
尿検査 糖 一次	正常	(永久歯)う蝕 処置歯	0
尿検査 潜血 一次	-	(永久歯)う蝕 CO	0
尿検査 蛋白 二次	-	歯失症	4
尿検査 潜血 二次	-	変性乳歯	0
尿検査 糖 二次	-	歯肉口瘡①	0
尿検査 潜血 二次	-	歯肉口瘡②	0
腎臓疾患 疾患異常 (管理区分)		歯肉検査 (管理区分)	異常なし

※メッセージ欄  
視力   
う蝕   
歯肉

このメッセージ欄は空欄か、記入が適切でないと思われる場合は、歯科医に相談の上、適正なメッセージに記入してください。  
歯は健康の要です。早く治療をしましょう。  
歯ブラシ一つ、歯磨き粉一つ、歯磨き時間を持つ。歯磨き習慣を維持しましょう。

### 「治療行ってきました！」

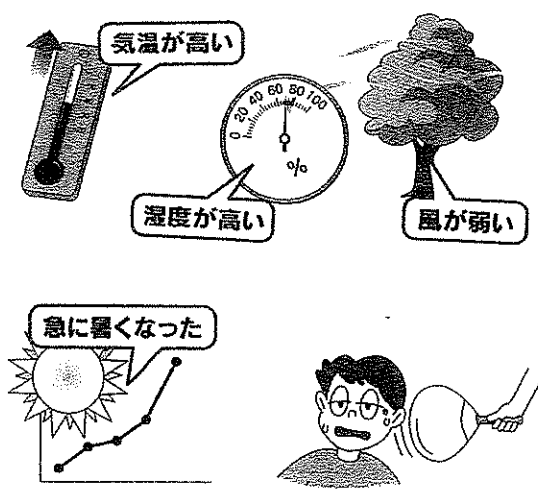
歯科や視力の治療報告書が続々と保健室に提出されています。治療報告を受けてすぐに病院へ行く行動力は見習いたいですね。気になるところをいつまでも放っておかず、時間を作って治療に行きましょう。

夏休みは治療のチャンス！

## 無理は禁物

夏の部活動、自分のからだをしっかりと管理しよう。

### こんな日は熱中症に注意



### 水分補給と食事を大切に

熱中症予防のため、練習前や練習中には水分をこまめにとりましょう。  
暑くて食欲がおちやすい時期ですが、ハードな活動をしている皆さんは、食事をおろそかにしてはいけません。

### 文化部も要注意

屋内で行っているからといって油断してはいけません。気温、湿度が高い中では屋内でも熱中症にかかります。長時間活動する部は特に気をつけて。

夏の部活動、安全に、事故のないよう、みんなで協力を。

### ■AEDの設置場所知ってますか

- 本校の設置場所
- ① 体育館 1階外壁
  - ② 体育館 2階フロアー入り口
  - ③ 本館 4階 1号機エレベーター横 方が一の時すぐに取りに行けるよう場所を確認しておこう

### ■各部の救急バッグの補充はOK?

救急講習会の時に各部の救急バッグの点検をしました。期限切れのものが入っていたり、不衛生な状態になっていないようチェックしておこう。

### ●顧問の先生とちゃんと連絡を取り合っ

部活動が始まる時には必ず部顧問の先生がどこにいるか確認しましょう。いざという時、先生と連絡が取れないと大変です。終了時にも必ず終了報告を行い、無事に活動を終了したことを伝えてください。



6/17 救急処置講習会、各部の代表者が熱心に救命法を学びました。



ストレスに強くなる!

夏ばて予防にも

## 幸せ物質「セロトニン」を増やす方法

セロトニンとは脳内でつくられ、精神を安定させるなど「安らぎ」を与えてくれるホルモンです

### ○よく眠れるようになる

セロトニンは睡眠ホルモンであるメラトニンの材料にもなり、夜にはメラトニンが私たちを睡眠へと誘います。

### ○ストレスに強くなる

脳内の緊張や興奮をうまく調整し、脳をクールに保ちます。

### ○感情のコントロールや心のバランスを保つ

セロトニン神経は、「よしやるぞ!」という感情と「はぁ～、ダメだ～」という感情のどちらか一方に極端に傾かないようにバランスを取っています。

## セロトニンを増やすには

- ① 深呼吸する…たくさんの酸素を取り込むとセロトニンが体内で多くつくられる。
- ② 15分程度軽くウォーキングする…一定のリズムで運動するとセロトニン分泌がアップ
- ③ 起きたらすぐに太陽の光を浴びる…セロトニン分泌のスイッチが入ります。
- ④ 首を回す…首を動かすと、大量の電気信号が伝わりセロトニンの生成・分泌を増やす。
- ⑤ 何事も頑張りすぎず、適度な休息を…ストレスがかかりすぎると分泌を減らしてしまう。
- ⑥ 泣く(号泣)…号泣するとセロトニンが増えて頭がすっきり。号泣できる映画か本がお勧め。

## セロトニンが増える食事 バランスよく食べよう

- |                    |                      |         |
|--------------------|----------------------|---------|
| ■マグロ・カツオなど(赤身魚)    | ■豚肉、鶏肉               | ■ナッツ・ごま |
| ■豆腐・豆乳、納豆、みそ(大豆製品) | ■チーズ、ヨーグルト、牛乳(乳製品)   |         |
| ■わかめ、のり、ひじき(海草類)   | ■しょうが、ニンニク、唐辛子などの調味料 |         |
| ■枝豆、グリーンピース、空豆(豆類) | ■バナナ、キウイ、柿、莓         |         |

■もやし、ほうれん草、ブロッコリー、筍、アボカド



## 卒業した先輩からのメッセージ 第2弾。

### 悩める後輩諸君へ

僕が苦しいことから逃げたくなったときに、心の中で言い聞かせていた言葉です。

『苦しいから逃げるのではない。逃げるから苦しいのだ』

By 経済学者マックス・ウェーバー

僕は『苦しい、逃げたい!』と思った時が、実は立ち向かうと一番楽な時ではないかと思えます。僕も受験生の時、保健室を利用していたときがありました。この文章を読んでくれている方にも苦しんでいる方が多いと思います。

苦しんでいても困難に立ち向かっている人は本当にカッコイイと思います。みなさんが健康になって生活を送れるようになることを祈っています。

人はそれぞれなりたい自分がいて、その理想の自分と現実の自分とのギャップを感じるほど、苦しくなります。やるべきことを先延ばしにしたり、言い訳してやらなかったりすることで、余計に落ち込んだりすることってありますよね。上記の彼はしんどい状況の中、何とか自分を奮い立たせながら高校生活を送ったのでしょ。う。「逃げずに頑張った」と誇りを持って言えるからこんなメッセージを書いたのだと思います。



紹介『サチッコ』 電話相談 ☎06-6632-0699

水曜日～日曜日 14:00～20:00

『サチッコ』は19歳までの子どもたちを性暴力から守るための相談電話です。あなたの「心とからだを傷つけること」、それはすべて暴力です。たたいたり、蹴ったりというからだを傷つけることだけが暴力ではありません。あなたが望まない性的な行為もすべて「暴力」です。

あなたのからだはあなたのもの  
あなたのこころはあなたのもの  
あなたには、あなたのこころとからだを大切に、安全な環境で安心して生きる権利があります。

「こんなこと誰にも話せない…」「こんな些細なことで相談してもいいのかな…」もし、一人で苦しんでいることがあれば、電話相談してみてもいいのでしょうか。女性相談員が相談にのってくださいます。

