



ほけんだより 10月号



令和6年10月2日(水)
小牛田高等学園
保健室

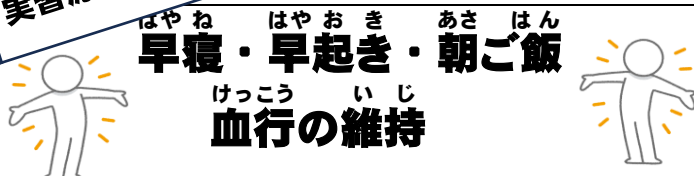
小牛田高等学園の10月は、「現場実習」の月です。
心身の健康を大切に、上手にコントロールをしましょう。
実習応援企画として、5月号は、「セルフケアその1 睡眠をとろう」をテーマに掲載しました。今回は、「健康なからだを保つこと」について取り上げます。
実習に役立ててください。応援しています。



セルフケアその2 健康なからだを保とう

学校には、学校医の先生方やSC、栄養教諭など専門家の先生方がおり、みなさんをサポートしています。そこで、実習に向けてアドバイスをいただきました。

実習応援企画!



早寝・早起き・朝ご飯
血行の維持

ラジオ体操などの
柔軟体操で血行維持ができますよ!

知らず知らずのうちに、体に悪いことをしてしまう人が多いため、
それらを排除して健康に努めることが大切です。



自分の生活を振り返り、規則正しい生活をするのが
大切なのですね!
柔軟体操も取り入れて、実習を乗り切りましょう!

健康診断(内科検診)でお世話になった

学校医 高城 利江 先生より

これを食べれば疲労が回復する
というよりも、疲れにくい体を
作ることが大切です。

Point

バランスのとれた食事にするように心がける

エネルギーは足りて
いるか?

ビタミンB群を意識して食べる

*特にビタミンB1が不足すると疲労やだるさ、食欲不振になります。



食事のバランスは
偏っていないか

栄養教諭 佐藤 久美 先生より

〈ビタミンB1を多く含む食品〉

○豚肉 ○うなぎ ○大豆 ○ごま
○カシューナッツ ○玄米

〈ビタミンB2を多く含む食品〉

○レバー(豚・牛・鶏) ○納豆
○かつお(生) ○うなぎ ○生卵
○のり ○わかめ ○モロヘイヤ

〈ビタミンB6を多く含む食品〉

○まぐろ赤身 ○かつお、さば(生)
○レバー(豚・牛・鶏) ○鶏むね肉

〈ビタミン12を多く含む食品〉

○貝類 ○レバー(豚・牛・鶏)
○いわし、さんま、さば(生)
○卵黄(生) ○のり ○わかめ



小牛田高等学園に在籍するみなさんの



視力について



全体の65%がA判定でした。

B、C、D判定は、再検査の対象です。

BとC判定となった人は全体の33.4%でした。

黒板が見えにくい、周囲がよく見えないという状況は、勉強に支障が出ることがあります。

また、転倒する等危険を伴います。安心・安全な学校生活に「きちんと見えているかどうか」はとても大切です。

再検査となった人は、早めに眼科等を受診しましょう。



性について学ぼう

第4回「月経を上手に乗り切ろう」

【月経とは？】

月経は、卵子が飛び出した約2週間後、子宮の内膜が少しずつ剥がれて体の外に出てくることを言います。

初経は「第2の誕生日」と呼ばれ、「おめでとう」と声を掛けられた人も多いかもしれません。新しいのちを産むことができる女性だけにあるからだのはたつきです。



【月経に伴う悩み】

- 腹痛、腰痛、頭痛、便秘、下痢等
- 月経がだらだら続く
- 月経の時期がばらばら
- 月経がこなくなった
- 月経中の血液量が多い、少ない

初経後、3～4年かけてゆっくりと周期が安定します。

【月経のリズム】

- ・月経の1日目から次の月経がはじまる前日までが月経周期。
- ・月経周期はおよそ25日から38日。
- ・期間は3日から7日。

大人になりきっていない思春期は周期が不安定。

(例) 28日周期の場合



pointy

※自分のリズムを知るには、手帳や日記、カレンダーに毎回記録しておきましょう。



【月経の上手な乗り切り方】

- 鎮痛剤の服用
- 生活習慣の見直し
- 月経ダイアリーをつける
- 婦人科の先生に相談する

- 外出先などで月経に伴う貧血等の症状がある場合は、無理せず休養しましょう。
- いつ月経がきても良いよう、ナプキンを準備しておくで安心です。