



令和5年4月28日
一迫商業高等学校
保健室発行

緑が美しい季節がやってきました。5月は暦の上では夏の始まりです。爽やかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の寒暖差が大きいことに加え、新生活での疲れがたまり体調を崩しやすい時期でもあります。“やる気がでない”“何をしても楽しくない”“食欲がない”“便秘がち”などの症状は身体と心が疲れている証拠です。連休を利用して身体を休めてあげましょう。

5月の保健目標 疾病の予防と早期発見に努めよう

*** 5月の保健行事 ***

	日時	時間	検診項目など	対象学年	備考
5月	16日(火)	13:00~	耳鼻科検診	1年生 2・3年該当者	事前の問診でチェックがあったところを中心に診てもらいます。
	17日(水) 18日(木)	9:00~	歯科検診	1年生・2-1 前日欠席者 3年生・2-2	歯みがきをしっかりしてきてください。

保健室からのお知らせ

ただいま健康診断の真っ最中です。5月からは学校医が来校しての検診が始まります。指定日にしか受診できないものもありますので、安易に休むことのないようにしましょう。

また健康診断が終わったら、医療機関での診察や治療が必要な人に結果をお知らせします。結果のプリントの下には「受診報告書」が付いていますので、受診したら保健室へ提出してください。



カウンセリングについて

5月のカウンセラー来校日 10日(水)

24日(水)

●希望する場合は、大越先生または保健室へ直接申し込んでください。

一迫商業高校保健室では「自分の健康は自分で守る」ことができる人になってほしいという思いから、健康管理に役立つ保健情報を定期的に発信していきます。みなさんの「今と将来」に役立つ情報を、わかりやすく伝えることができるよう頑張りますので、ぜひ読んでください。また、こんなことが知りたいなどリクエストがあれば教えてください。

★セルフメディケーションとは？

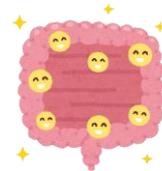
「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な心身の不調は自分で手当すること」です。

セルフメディケーションの基本は、自分の身体の状態を知っておくこと。健康診断の結果などから生活習慣を見直したり、健康な身体をつくるためにはどんな生活をしなければいけないのかを考え実践したりします。また「こんな症状の時はどんな薬を飲めばいいのか」とか、「怪我をしたらどう手当すればいいのか」など、正しい知識を知って実践できるようになることもセルフメディケーションです。

★セルフメディケーションの効果

- 毎日の健康管理の習慣が身につく
(健康診断結果を参考に体重測定や生活習慣の見直しなどで健康な身体づくりができる)
- 医療や薬の知識が身につく(体調がすぐれない時やけがをした時など正しい対応と判断ができる)
- 病気による医療機関の受診の手間と時間が省かれる(医療現場への負担や医療費の節約になる)

腸内環境を整えよう！



みなさん、“腸活”って耳にしたことがありますか？

人間の腸には、約1000種類、100兆個もの腸内細菌がいると言われていています。これらの細菌が腸内に生息して群れをなしている様子をお花畑に例えて「腸内フローラ」と呼んでいます。

腸内細菌の種類が多く、各菌がバランスよく生息している腸内フローラを維持することができると、疾病予防や健康長寿に繋がると言われています。この腸内フローラを整えることを“腸活”と言います。

腸内細菌の働き

- 消化・吸収を助ける
- アレルギーを抑える
- 生活習慣病を予防する
- 消化器を中心にがんを予防する
- 感染症を予防する

腸内フローラを整える

- 1日3食、規則正しく摂る
(菌を含む食品と菌のエサになる食材と一緒に摂るとよい。オススメはバナナ、ヨーグルトやわかめの味噌汁)
- 適度な運動を取り入れる
(腸の働きを活発にするため、いつもの生活に10分歩くことをプラス)
- 質のよい睡眠を心がける
(寝る前のスマホは控え、入浴やストレッチなどでリラックス)

腸内環境は便でチェック！

理想の便は黄色～黄色がかかった褐色で臭いがあっても臭くなく、柔らかいバナナ状で水に浮くくらいの水分量がある状態です。