ほけんだより 4月

No.1　R6.4.10　太田一高保健室

1年生のみなさん、入学おめでとうございます。2・3年生のみなさん、進級おめでとうございます。新しい生活のスタートですね。これからの学校生活を元気に送れるよう、十分な睡眠・運動・栄養・休息を心がけ、生活のリズムを安定させていきましょう。保健室は、みなさんが心身ともに健康に過ごせるようサポートしていきます。

また、新型コロナウイルス感染症が話題になることは少なくなりましたが、感染症自体がなくなったわけではありません。昨冬はインフルエンザも流行しました。人との距離の確保、手洗いなどの手指衛生、換気など、基本的な感染症予防対策は継続して行ってください。体調が悪いときは無理をせず、ゆっくり体を休めることも大切です。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染症にかかったことが分かったときは、学校への連絡を忘れずに！

規則的な生活は健康維持の重要ポイント

高校生になると日々の生活に様々な変化がみられ、生活リズムの個人差も大きくなってきます。そのため、自分自身で生活習慣を管理していくことが大切です。

★1日3食の規則正しい食事・・・・余裕をもって起床し、朝食をとる。

朝食は、一日をスタートさせるための大切なエネルギーとなります。果物やヨーグルト、シリアルやスープなど簡単なものでいいので、必ず食べてください。また、1日の栄養バランスを考えて食事をとりましょう。

★自分に合った運動習慣・・・・運動は、筋肉の強化・骨密度を高める効果あり。

最近の研究結果から、1日の運動時間の合計が同じであれば、まとめて行っても、それを1回10分に分割して行っても効果に差がないそうです。運動は、筋肉の強化だけでなく、骨に負荷をかけることによって骨の成長にもつながります。男性20歳・女性18歳くらいが骨密度を上げるピークと言われており、ピークを過ぎすると骨密度を増やすことはできません。将来の骨粗しょう症を予防するためにも、10代のうちに骨を鍛えておくことが大事です。

★質・量ともに十分な睡眠・・・睡眠不足は成績が下がる・太りやすくなる・気分が沈む。

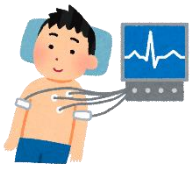
厚生労働省によると、高校生は8～10時間の睡眠時間を確保することが推奨されています。朝起きる時刻から逆算すると、何時に眠ればいいでしょうか？

睡眠には、心身の休養と、脳と身体を成長させる役割があります。適切な睡眠時間を確保することは、みなさんの健康維持のためにはとても重要です。特に今の時期は新しい環境に慣れるまで心身ともに疲れやすい状態です。翌日も元気に活動できるよう、早めの就寝を心がけましょう。

健康診断が始まります

【内科】根本先生・平山先生・尾内先生　　【歯科】福地先生

健診項目	1年生	2年生	3年生
内科検診	5月　9日（木）	5月14日（火）	5月30日（木）
歯科検診	4月30日（火）	6月　4日（火）	5月28日（火）
心電図X線	5月　8日（水）		



スクールカウンセラーのお知らせ

学校生活や家庭内での困りごとや悩みがあるときは、ひとりで悩まずに相談してみませんか。利用したいときは担任の先生または保健室に申し込んでください。

※今年度の面談日は未定です。予約ができるようになったらまたお知らせします。

保健室の松浦美帆（まつうらみほ）です

みなさんが自分の体や健康を守り、育てていけるよう、お手伝いをします。ルールを守って保健室を利用してくださいね。どうぞよろしくお願いします！