

Health 8月



平成28年8月
広島市立美鈴が丘高等学校
保健室

今日から1週間が勝負です！

新学期が始まりました。暑い日が続いており、夏休み気分が抜けない人も多いのではないのでしょうか。そんな人は、今日から1週間が勝負です！いかに早く身体と生活のリズムを戻すのか、それが、みんなの2学期にかかっています。早速、体育祭の練習も始まりますよ。体調を整えて、有意義な2学期にしましょうね。そのためには1学期に提案した「**アクティブ健康観察**」を継続してみてください。



「アクティブ健康観察」やっていますか？

自分の健康課題を発見し、解決していく健康観察です！

朝：自分の体調について考え、自分はどれくらいがんばれるのか見極め、それを家族や先生に伝えよう
夜：今日の自分の健康状態を振り返り、課題を見つけ、**課題**解決の為にどんなことをしたらいいのか考えよう

課題解決の方法としてこんなものもあるよ！

* 自分の健康管理をすることは社会人として当たり前のことです。しかし最近はそのできていない人が増えています。社会に出る前に、しっかりとそれを身に付け、ステキな社会人になりましょう。

～ 美高あるある劇場2 ～

① 今日の課題テストどうだった？

③ 何言っとるん？課題しとけばできる問題だったよ。

⑤ まさか、夏休み中、ずっとスマホのゲームしてて、課題してないとか？スマホ使う時間とか考えたほうがいいんじゃない？

② 数学が特に難しかったかなあ。

④ え？か、か、課題…。

⑥ は、はい。2学期はスマホの使用時間を考えます…。アクティブ健康観察もします。



鈴美 高2

丘 高2

「健康管理が出来てこそその勉強」がモットーの17歳 勉強よりもゲームが好きな17歳
こうして**アクティブ健康観察**により丘は自分の健康管理を行うのであった。

生活リズムの戻し方

2学期が始まって、夏休みの生活リズムから抜けだせないでいる人。リズムを戻すカギは、睡眠です。

就寝時刻を決める

登校時間から起床時間を決める。起床時間から、必要な睡眠時間を逆算して、睡眠時間を決める。

決めた時刻に振り返りに入るポイント2つ

光 眠気をつれてくるメラトニンは、朝に光を浴びると夜に出やすい。反対に夜、光を浴びると出にくくなる。

体温 体を休める時には体温が下がる。これを利用して、就寝時刻の2時間前に入浴すると、体が自然に冷めていくので、眠りに入りやすい。



夏休み中の新聞記事より



出産した乳児の遺体を土の中に埋めたとして、群馬県警高崎署は28日、死体遺棄容疑で、男子高校生(17)＝同県高崎市＝と、交際相手の女子高校生(16)＝同市＝を逮捕した。同署によると、いずれも容疑を認めているという。

同署は遺棄した詳しい経緯と死因を調べている。

逮捕容疑は25日午後10時ごろ、同市内の公園の土の中に、男子生徒宅で産んだ乳児の遺体をポリ袋に包んで埋めた疑い。
(2016/07/28) 時事ドットコム

夏休み当初にあったこの事件、みなさんはどのように感じましたか？私はこの記事を読んだとき、とても悲しくなりました。高校生なら命の尊さについて分かっているだろうし、善悪の判断はつくと思ったからです。ただ、誰にも相談できないという状況にいることは苦しかったらうなあとも感じました。みんなは困った時に相談できる人はいますか？勇気を出して周りの大人に相談してみてくださいね。一人で悩まなくても大丈夫ですよ。

また、妊娠したらどうしよう？赤ちゃんが生まれたらどうしよう？そう悩む人は今は妊娠するような行為をしなくてもいいのです。それができない時もぜひ相談してみてくださいね。



お知らせ

毎年10月に実施している性教育講演会ですが、今年度はこの会の中で保健委員会からの発表があります。「性教育講演会発表準備メンバー」の人たち(11人)が夏休み前から、集まって準備をしています。特にリーダーの二人は夏休みにも活動し頑張っていました。10月の発表をお楽しみに！

