

ほけんだより

倉吉北高等学校 保健室
平成29年10月19日
NO.4

秋らしくなり、そろそろ紅葉も迎える頃となります。また、今週末は昨年起きた地震から、1年経ちます。そこで今回は、心のケアについて紹介します。

アニバーサリー反応とは・・・

災害や事故など遭遇した後、それが発生した月日になると、一度はおさまっていた心身の反応が再び繰り返してくることをいいます。

この反応は、だれにでも起きます。

が

出ないようにするのではなく、
出ても大丈夫
安心してください。

1 まず、どんな反応なのかを知っておく

- * 震災の時の思い出してドキドキするかも
- * テレビやインターネットで地震の映像をみて不安になったり、眠れなくなったりするかも

2 みんながなります

- * 決して弱い心だからなるものではありません。

3 趣味や体を動かしてみよう

- * 各地で行われるイベントに参加してみよう

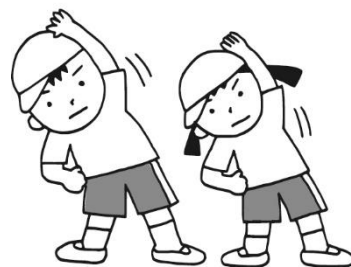
- * 友だちや家族の人、話せる人に自分の気持ちを話してみよう

- * 体を動かしましょう

激しい運動するのではなく、散歩でもいいですね。毎日続けられることをこの機会にさがしてみてもいいですね

- * 1日3食食べましょう

食事を抜くと結果的に一日のうちに摂取する総カロリーは逆に増えてしまうようです。ゆっくり食べて、よく噛んで食べると消化もよく体の調子もよくなります。



お
ね
が
い

定期検診で治療の必要な生徒に治療のお勧めを懇談の際にお渡ししています。治療されましたら学校にお知らせください。特にむし歯の治療がまだの生徒が多いです。後日確認を兼ねてお知らせをお渡ししますので、受診が終わられた生徒はその旨を、治療していない生徒は早めの治療をお願いします。



強歩を楽しむために・・・

10月27日（金）は、強歩です。普段より沢山歩きますので次のことに注意しましょう。

1 早寝・早起き・朝ごはん

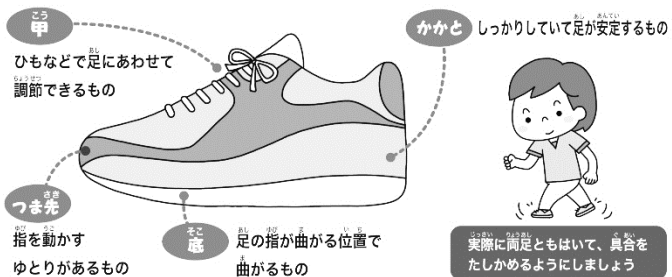
「朝ごはんなんて食べられない」という人もいますが、運動をするにはエネルギーが必要です。早く寝ることで朝ごはんも食べることができます。

3 長い距離です秋の風景やグループでおしゃべりしながら楽しみましょう。



2 はきなれた靴で、足の爪は短く切りましょう

くつをえらぶときのポイント

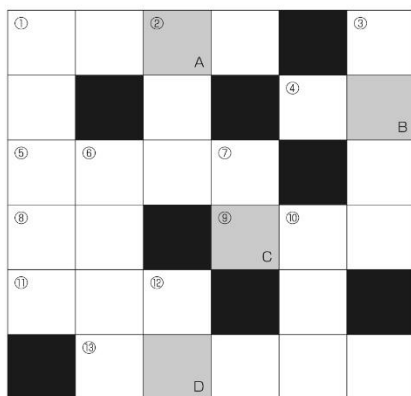


4 強歩終了後はしっかりとストレッチをしてお風呂で体を温めて早めに寝ましょう。



今月の **けんこうクロスワードパズル**

灰色の部分の文字を、A～D順に並べてできる言葉を答えよう！



● ヒント
① 季節にあわ^{きせつ}
がっこう^{がっこう} せいふく^{せいふく}

- ①季節にあわせて衣服をかえること。
学校の制服は6月1日と10月1日にかえることが多い。
- ②イースター島にあるとても大きな石の像。
- ③凹凸と書いて「でこぼこ」。凹凸と書いてなんと読む？
- ④川や池にすんでいて、大きなハサミが特ちょうのエビ。
- ⑤つかれたときなどに、目の下にできる黒い部分。
- ⑥わかれたあと、まだだれも入っていないお風呂のお湯。
- ⑦数字のかぞえかたで、「万」と「兆」のあいだ。

〈ヨコのカギ〉

- ①「秋桜」と書く花。
④「今」を英語でいう？
⑤小さなガラス、石、貝、木などを並べた模様。
⑧おすしについてくる、甘酢につけたショウガのこと。
⑨ものものが、こすれあうこと。
⑪ニコニコと笑っている顔。
⑬ネコやイヌの足のうらにある、丸く盛りあがったところ。



やってみよう

パズルのこたえ：〈タチのカギ〉①ころもがえ、②もあい(モアイ)、③おうとつ、④ざりがに(ザリガニ)、⑤くま、⑥さらゆ、⑦おく
 〈ヨコのカギ〉①くすもす(コスモス)、④なう(ナウ)、⑤もざい(モザイク)、⑧がり、⑨まさつ、⑩えがお、⑬にくきゅう。
 A～D順に並べた言葉「もうまく」。