

ほけんだより

倉吉北高等学校 保健室
平成30年2月6日
NO.7

3年生のみなさん。もうすぐ卒業ですね。2年生のみなさんは、インターンシップが、1年生のみなさんは、もうすぐスキー研修ですね。そこで、表は3年生へ、裏は1年生にむけて掲載します。

3年生のみなさんへ

卒業の前に・・・



① 定期健康診断の結果で受診が必要な検査が残っていませんか？

鳥取県では特別医療制度が高校生まで適用され医療費が530円です。卒業すると3割負担となりますので早めに治せるものは治しておきたいですね。

② 新しい生活にむけて準備はO.Kですか？

体も準備ができていますか？社会人なる人、県外で生活する人などなどさまざまだと思いますが、徐々に新生活へと向け生活を整えていきましょう。

何個チェックできましたか。

- | | |
|--|---|
| ☐ 睡眠時間を確保できる | ☐ 食品は安心・安全なものを選ぶ |
| ☐ 清潔な生活を心がけて掃除・洗濯ができる | ☐ 適度な運動ができる |
| ☐ 簡単な料理ができる | ☐ ストレス解消方法がある |

③ お家の人やお友だちに感謝を忘れていませんか？

お世話になった方々に「ありがとう」を。またいつか会える日を楽しみにできるように感謝の気持ちを忘れないでね



見方を変えていいスタートにつなげよう

新しい環境でスタートする新年度を間近に控えた今、期待や希望はもちろんですが、不安がつきものですね。

「いいところが自分にはない」と思っていないですか？短所に思える性格や特徴も見方を変えれば長所に。たとえば、「あきっぽい」→「好奇心旺盛」、「わがまま」→「自分の意見が言える」などなど構えすぎることなく自分らしく、新しいスタートを切りたいものですね。

1年生のみなさん、スキー研修が来週となりました。体調ばっちりです研修を受けたいですね。そのためにも体調管理が大切です。

スキー研修の前に・・・



① 体調管理を整えて

楽しいスキー研修でも体調不良だと欠席や見学になりかねません。
感染症予防をしっかりとしましょう。

～生活を振り返ろう～ チェックしてみよう

- | | |
|--------------------------------------|--|
| ☐ 夜ふかししていませんか | ☐ 朝ごはん食べていますか |
| ☐ 好き嫌いしていませんか | ☐ ゲームやインターネットばかりしていませんか |
| ☐ 手洗いをしていますか | |

② 足の爪は短く切りましょう。

慣れないスキー靴を一日履きます。
スキー後のけがで一番多いのは靴づれ、足の爪のけがです。
必ず爪を切っておきましょう。

③ 忘れ物がないか確認しましょう。

- * スキーウエアの下は、動きやすい薄手の服を準備しましょう。少し動いただけでも汗が出ます。
- * 常備薬は忘れずに（酔い止め薬、月経痛・片頭痛などの痛み止めなど）
- * コンタクトレンズをしている人は、ケース・保存液をお忘れなく

当日は・・・



- ① 朝の健康観察をしっかりとしましょう。
体調が悪いという時は教員に相談しましょう。
- ② 普段使わない筋肉を使うのでストレッチを忘れずに
筋肉痛になる可能性が！！
- ③ 入浴後、髪をしっかりと乾かし就寝時刻になったら
速やかに寝ましょう。

二年生もインターンシップで学校生活とは違う生活なります。一年生と同様生活習慣の振り返りをし体調を整えましょう。