



# ほけんだより

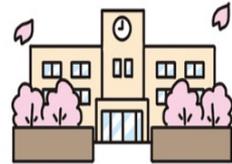
## 年度末号



仙台工業高等学校（定）  
令和5年2月27日（月）  
保健室



4年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。  
1・2・3年生の皆さん、1年間お疲れさまでした。  
今のうちから体を休めて、4月からの生活に向けてすこしずつ準備をはじめましょう。



### 病気予防力

- 早寝早起きをして、生活リズムを守っている
- 3食、栄養バランスの良い食事を取っている
- 毎日運動をしている
- 手洗いはこまめに、丁寧にしている



### ケガ予防力



- 運動の前後にウォームアップ・クールダウンをしている
- 体調が悪いときは運動を控えている
- 痛みや不調があるときは、周りの人に伝えたり、病院に行ったりしている
- 危険な場所に近づかないようにしている



## 健康を守る 4つの力

### チェック



毎日を元気に過ごすヒケツは、  
体と心が健康であること。

そのためには「自分の健康は自分で守る」  
という意識を持ち、

“4つの力”を身につけることが大切です。

この1年間を振り返って、

4つの力があるかチェックしましょう。



### ストレス対応力

- 自分なりのストレス解消法がある
- 相談できる人がいる
- 問題が起こった時に解決法を考えられる
- 心が疲れている時に自分で気づける



### 応急手当力

- 止血の方法を知っている
- 応急手当の「RICE」の意味を知っている
- AEDをどういう時に使うかを知っている
- 心肺蘇生の方法を知っている



チェックが  
つかなかった  
ところは…

次の1年間でチェックをつけられるように、  
毎日の生活の中で意識したり、新しく勉強したりしてみましょう。



# ストレスとうまく付き合おう



体の調子が悪い時に何となく気持ちも落ち込んだり、悩み事があるときにお腹や頭が痛くなったりすることがあります。私たちの体と心は、強いつながりがあります。

## ストレスの仕組み

私たちの心は、生活の中でうれしいこと・悲しいことなどの様々な刺激を受けて変化します。この刺激を「ストレッサー」、変化を「ストレス反応」といいます。例えば、怒られて嫌な気分になる、落ち込む…。こうしたことが積み重なると、イライラして物や人に当たる、やる気がなくなるなど、様々な影響が出てしまいます。



## ストレスをためないようにするには？

- すきなことをする…音楽を聴く、本を読むなど
- 体を休める…睡眠をしっかりとる、お風呂にゆっくり入るなど
- 相談する…友人や家の人、先生などに相談する

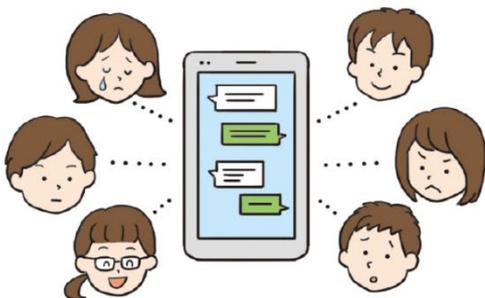
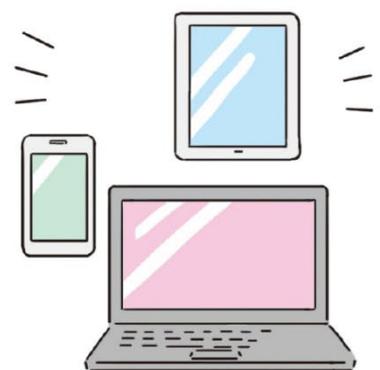
☞ ストレスは誰にでもあるものなので、うまく付き合っていくことが大切です。いろいろ試してみて、軽くする方法が見つかったら、生活しやすくなります。



## 立ち止まって、考えて～言い方・伝え方～

送信

近年、メールやSNS（ソーシャルネットワーキングサービス：LINEやTwitterなど、ネット上でのコミュニケーションツール）の普及で、人と人との顔を見合わせず、声も聞かずにやりとりをすることが当たり前になってきました。いつでも・どこでも・離れていても…という便利さの一方で、自分の考えを正確に相手に伝える、また相手の発言や行動の意図をきちんと読み取ることが難しいのも事実です。「気づかないうちに相手を怒らせてしまった」「突然ひどいことを書かれて傷ついた」といった話も本当によく耳にします。



自分の思いを伝えること、相手の気持ちを理解することはコミュニケーションをとるうえで大きな目的のひとつです。難しいですが、面と向かっていればある程度、表情や口調などから推し量りやすいですね。ネットを介したコミュニケーションでは、こうした情報が読みとれない分、よりいっそう相手の立場などを考え、思いやるが必要になると言えるでしょう。