

保健だより

No. 14



徳島県立城東高等学校

令和3年3月

3月に入り、少しずつ寒さも和らぎ、春の気配が感じられるようになってきました。季節の変わり目であり、新しい生活を迎えるための準備をする季節です。

1、2年生の皆さん、1年前を振り返ってみて、どうですか？体の成長はもちろん、心も成長しているのを感じていますか？ぜひ、春休み中に自分のことを振り返ってみてくださいね。

皆さんの4月からの新しい生活が充実したものとなりますように…◎



自分の健康を守れるようになろう

自分の生活を振り返って、点数を書き入れてみましょう！

A 合計 点	大げさはめったにしない・したことがない	点
	落ち着いて状況を判断できる	点
	危険な場所には近づかない	点
	スポーツ前後のウォームアップ・クールダウンをきちんとする	点
B 合計 点	すり傷をしたときは水道で傷口を洗う	点
	応急手当の基本RICEの意味を知っている	点
	AEDの使い方を知っている	点
	心肺蘇生のやり方を知っている	点
C 合計 点	手洗いはこまめにする	点
	手洗いは30秒以上かけて丁寧にする	点
	睡眠時間は自分に必要なだけ確保している	点
	一日三食、栄養バランスよく食べている	点
D 合計 点	自分の体調の変化に気づくことができる	点
	具合が悪いときは無理をしない	点
	自分の具合の悪いところを言葉にできる	点
	咳エチケットを身につけている	点
E 合計 点	日常で楽しみがある	点
	ストレスがたまったときに発散できる	点
	問題が起こったときに解決策が考えられる	点
	相談できる相手がいる	点

はい・・・3点
 どちらともいえない・・・1点
 いいえ・・・0点

A ケガ予防力

Aが低かった人はケガをしやすい傾向があります。落ち着いて状況を見ながら行動するように意識してみましょう。

B 応急手当力

Bが低かった人はケガをしたときの対応力が弱いようです。応急手当の知識をおさらいしておきましょう。

C 病気予防力

Cが低かった人は、風邪をひきやすくないですか？手洗いや規則正しい生活で予防できる病気も多いです。

D 病気予防力

Dが低かった人は、風邪が長引いたり、ぶり返したりしやすいかも。自分の体の声に耳を傾けて、必要なときはしっかり休みましょう。

E ストレス対策力

Eが低かった人は、落ち込みやすいのでは？ストレスは誰にでもあるもの。自分専用の対策方法を見つけておきましょう。

自分の健康を守れるのは自分だけです！
 城東高校の皆さんには、ぜひその力を身につけてほしいと願っています◎

