

令和5年3月

上浮穴高等学校
生徒保健委員会
保健室

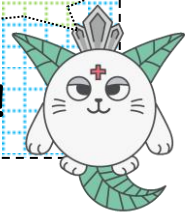
上高☆保健だより

「雪が解けると何になりますか?」「水になる!」…
それも正解ですが、もう一つの答えは「春になる🌸」。
暖かくなり、動物や植物がいっせいに動き出す時期が来
ました。皆さんも4月から新しいスタートが切れるよう
に、心と体の準備を始めましょう。

今月の保健目標

新年度の準備も
するにゃ♪

一年間の健康生活の
反省をしよう!



健康を守る

「4つの力」☑

毎日を元気に過ごす秘訣は、体も心も健康であること。
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」を身に着けることが大切です。この一
年を振り返って、その力があるか☑してみましよう。

1 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とっている
- 毎日運動をしている
- 手洗いはこまめに、丁寧にしている

2 ケガ予防力

- 運動前後、ウォームアップとクールダウンをしている
- 体調が悪いときは、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

3 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
- 心が疲れていることに自分で気づける

4 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はどのようなときに使うか知っている
- 心肺蘇生の方法を知っている

☑がつかなかったところは、新年度の生活の中で意識してみよう!

フレッシュな気持ちで
新年度をスタートできるのは

どっち?

生活リズム



治療



整理・整頓



新年度を気持ち良く迎えるために、
春休み中に必要なことを
済ませておきましょう。

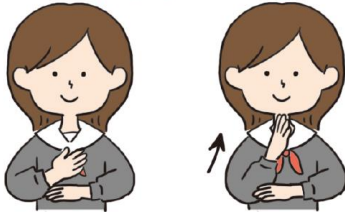
「人と人との対話」～手話について～

手話は、主に聴覚に障害のある人が用いる言語です。手や指、腕による「手指動作」と顔の部位（眉、頬、口、舌）や動き（表情、視線、首を傾げる・振る、顎を引く・出す）などによる「非手指動作」によって構成されています。



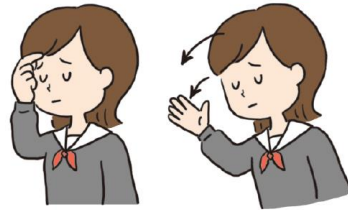
簡単な手話の例

『ありがとう』



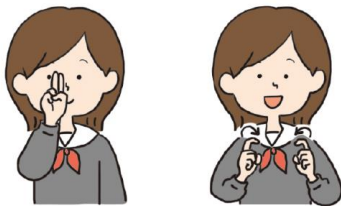
1. 左手のひらを下に向け、
右手の小指側を左手の甲に乗せる
2. 軽く会釈しながらそのまま上げる

『ごめんなさい』



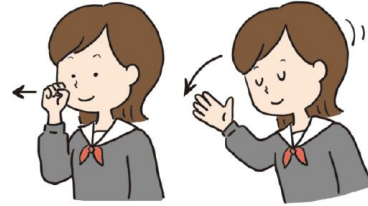
1. 右手の親指と人さし指を眉間の前で
つまむように閉じる
2. 手を開いて頼むように前に出す

『こんにちは』

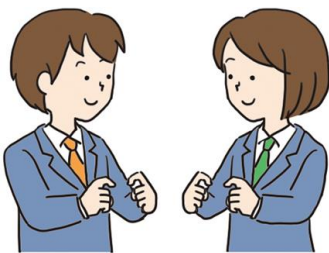


1. 右手の人さし指と中指を立て、
額の中央にあてる
2. 両手の人さし指を向かい合わせ、互いに曲げる

『よろしくお願いします』



1. 右手のこぶしを鼻にあて、
少し前に出す
2. 指を伸ばし、おじぎをする



手話は体の動きで表現し、それを視覚的にとらえることで会話をします。つまり、お互いに相手がどんな動作や表情をしているかしっかり見て、受けとめる態勢ができていなければコミュニケーションがとれません。それは、口に出し耳で聞いてやりとりをする音声での会話でも、とても重要なことです。どんな方法であっても、相手と向き合い、自分の意思がきちんと伝わるように、また、相手の意思を正確に理解するように務めることが円滑なコミュニケーションにつながります。

県内の新型コロナウイルス感染症の警戒レベルは、今も「特別警戒期間」。人の移動や交流の多い春休みの時期なので、もう一度感染回避行動（**換気の習慣化、症状があれば外出を控える、自己検査の活用、県外往来には注意**など）を意識して過ごしましょう。

4月にはすぐ、健康診断があります。「受診用紙」をもらわなくてもいいように、歯科や眼科、必要な人は春休み中に受診しておいてください。

