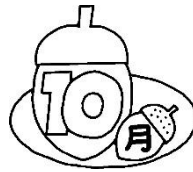


ほけんだより



令和 4年 10月 5日
横浜市立二つ橋高等特別支援学校
校長 福島 豊
保健室

ひるま あせ あつ あさゆう すず かぜ かん ぜんき お ちか
昼間はまだまだ汗ばむ暑さですが、朝夕はひんやり涼しい風が感じられるようになりました。前期も終わりが近づき、
こんねんど お かえ ちてん ぜんき けんこう す じぶん せいかつ ふ かえ
今年度も折り返し地点になりました。前期は健康に過ごせましたでしょうか？自分の生活を振り返ってみましょう。これか
らすこ さむ いふく ちようせつ こちち あき す
ら少しずつ寒くなります。衣服を調節して心地よい秋を過ごしてください。



め たいせつ 目を大切にしよう

涙はストレスも洗い流す

な あと こころ かる
泣いた後、スッキリして心が軽くなったこと
はありませんか？

リラックスモードへスイッチ

かんじょう たか しんぞう こきゅう
感情が高まると心臓がドキドキ、呼吸も
はや るいせん しげき なみだ
早くなり、涙腺が刺激され涙がでます。こ
なみだ からだ お つ やくわり
の涙には、体を落ち着かせる役割があ
ります。



かん とき ぶんびつ
ストレスを感じた時に分泌されるコルチゾ
ールというホルモンが涙に含まれているた
なみだ ふく
め、ストレスも一緒に体の外に出してくれる
ののです。

な おも な
泣きたいときは思いっきり泣いて、つらい
き も なが
気持ちごと流してしまうのもいいかもしれま
なに こま
せん。もし何か困っていることがあれば、
がっこう ほけんしつ
学校や保健室、スクールカウンセ
ラーにも相談してくださいね。



寝る前にスマホを触っていませんか？

朝、起きられない

昼間もずっと眠い…

ね
———そんなあなたは、“寝る
まえ げんいん
前スマホ”が原因かもしれません。

★ 体内のリズムを乱すのは

からだ たいよう ひかり あ
体は太陽の光を浴びることで
ひる にんしき たいよう ひかり
「昼」と認識しますが、太陽の光とよく
に ひかり よる
似たスマホの光「ブルーライト」を夜
ちようじかん あ からだ ひる
に長時間浴びることで、体が昼と
かんちが たいない くる ねむ
勘違いし体内のリズムが狂って眠りの
しつ わる
質が悪くなってしまいます。



★ 「いい眠り」のために

ね じかんまえ はな
寝る2時間前にはスマホから離れま
しょう。

ね まえ しゅみ じかん
寝る前には趣味の時間やストレッ
す
チなどして過ごしてみましょう

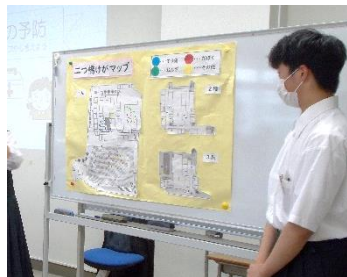


がっこうほけんいいんかい ●学校保健委員会がありました●

9月29日(木)の6校時に、年に1度の学校保健委員会が開催されました。保健安全委員の生徒が中心となり、今年度は「けがの予防」をテーマに取り組んできました。校内のけががどこで起こったのか、けがマップを作成し調査しました。そこからわかったことについて考え、けがの原因とその予防についてグループで話し合い、発表しました。

けがマップの取組、結果についての報告

校庭や体育館、
中庭でけがは
多い結果と
なりました。



グループでけがの予防策について話し合い

けがの様子を
動画で見て、
原因と予防方法を
話し合いました。



話し合い内容の共有

それぞれのグループが
話し合った内容を
発表し共有しました。



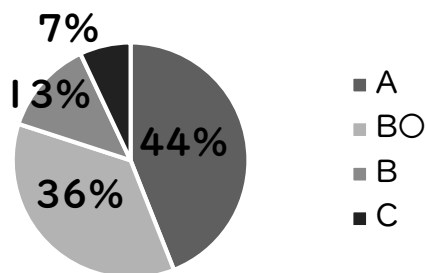
校長先生とPTA会長からのお話



しかじゅんかいしどう ●歯科巡回指導がありました●

9月5日(月)に1年生対象で歯科衛生士による歯科巡回指導がありました。口の中を見ていただき、歯みがきがしっかりできているかチェックしていただきました。みがき残しのない丁寧な歯みがきで、これからも健康な歯を大切にしていきたいと思います。

歯みがきチェック結果



- A :きれいにみがけています
- BO :少しみがき残しがあります
- B :みがき残しがあります
- C :たくさんみがき残しがあります



歯科検診後に
受診のすすめ
をもらった人は
早めに受診しま
しょう。

