

ほけんだより



令和 5 年 2 月 28 日
横浜市立二つ橋高等特別支援学校
校長 福島 豊
保健室

梅の花が咲き始め、少しずつ春の近づきを感じるこの頃です。早いもので、もう3月…1、2年生も1年間のまとめの時期を、3年生はいよいよ卒業を迎えます。3年生は、少し長いお休みに入りますが、大きく生活リズムを崩すことなく、規則正しく生活しましょう。そして、有意義な時間を過ごしてください。

ご卒業、おめでとうございます。



けんこうせいかつ

健康生活をふりかえろう

心も体も元気に過ごせましたか？

1年間を振り返ってみましょう。

以下のことは、できていましたか？



早寝早起



バランスよい食事



適度な運動



ていねいな歯みがき



しっかり手洗い



コミュニケーションをとる



ストレスを上手に解消

一つのことだけを集中して頑張っても、またある時期だけ頑張っても健康は維持できません。毎日の積み重ねが大切です。ぜひ、続けていきましょう。

忙しい毎日、春休みを有効活用しましょう！

「病院にいかなくちゃいけないのは分かっている…でも、毎日忙しいんだよね…」ということもきつとあると思います。すぐに痛みを感じないむし歯や視力などは、なお、そう思ってしまうかもしれません。

それでも、そのままにしておくと、進行してしまい、長い期間治療に通わなくてはならないこともあります。春休みに、ぜひ、治療を済ませておきましょう。



2月13日(月)薬物乱用防止教室を行いました。

本校学校薬剤師の井上恵子先生を講師に招き、3年生の生徒に薬物乱用防止教室を行いました。

井上先生は、毎月1回程度来校し、水質検査や教室等の空気、照度の検査、プールに関わる検査等をしてくださっています。まさに、見えないところで日々学校を支えてくださっています。

そんな井上先生が、喫煙防止、お酒(アルコール)について、薬物乱用の危険性について、さらに日常的な常備薬や市販薬の正しい服用について、分かりやすく教えていただきました。



【3年生 生徒の感想】

薬を正しく使うことを、意識して生活していきたいです。

成人しても、お酒は程よく飲みたいです。

すすめられても、上手に断りたいです。

上手なストレス解消法を見つけたいです。

危険な場所には近づかないようにします。

なぜ、未成年がタバコを吸ったり、お酒を飲んだりしてはいけないか、分かりました。



よぼう
予防しよう

ヘッドホン・イヤホンによる



予防Point
01

長時間・大音量で聴かないようにしましょう。



ヘッドホン、イヤホンは、耳に直接音が入るため、特に注意が必要です。

予防Point
02

みみ やす 耳を休めよう。



ヘッドホンの使用は、「1日1時間まで」など自分で決めて、こまめに耳を休ませましょう。

予防Point
03

だれ にも 起きる 可能性 があります。



ヘッドホンを多くの人が使うようになり、世界中で11億人の若者に、難聴の可能性があるとされています。