

保健だより3月号



2015年3月10日発行
松山聖陵高等学校 保健課



春休みは、新しい学年になる前のちょうど区切りのとき。いろんなものを大掃除してはどうですか？部屋のいらないものを整理したり、かばんの中に入れっぱなしのものを捨てたり、机の中をきれいにしたり。身の回りきれいになったら、今度は心の中をきれいにしたり。

友だちとのわだかまりがあれば、ここでリセット。ごめんね、と思いついてみませんか？新しい学年を、スッキリして、笑顔で迎えましょう。

自分でできる健康管理

「頭が痛い」「おなかが痛い」。痛いのはどこであっても嫌ですね。心が痛い、なんていうものもあります。けど、もしこの痛みを感じなかったとしたら？たとえば骨折しても気づかず、走ったり飛んだりしていたら…大変です！

痛みはからだの危険信号。このサインをきちんと受け止めてみてください。そしてこれは経験済みの痛みだから休養しようとか、今までにない痛みだから受診しよう、と判断できるようになってください。自分の健康を自分で管理できることは大人へのちょっとしたステップでもあるのです。

からだの声・こころの声に



耳をかたむけて

保健室からのお知らせです。

授業中、部活動中、登下校中など学校でケガをして、医療費請求の手続きができていない人は、必要書類を提出してください。

春休み中、部活動等でケガをし、通院した際は、顧問の先生・担任の先生に申し出て保健室に知らせてください。医療費請求の手続きをします。

むし歯の治療も春休み中に済ませておきましょう。

治療・通院は春休みがチャンス



クールな表情もかっこいいけど、やっぱり笑顔はおすすめ。なにより、自分も楽しくなるし、周りの人だって仏頂面されてるより笑顔のほうが気分がいいもの。



仏頂面の人を笑わせるのに、一番効果的な方法は？
めちゃくちゃ面白いギャグ？と思いきや、なんと隣でガラガラ笑い続けることだそうです。



「怒れる拳、笑顔に当たらず」ということわざがあります。怒っていても相手がニコニコ笑っていると、調子が悪くってしまいますよね。



笑顔の効果といわれているもの
①ストレスの解消
②免疫力が上がる
③ポジティブ・シンキングになる
④美容にいい



笑顔の形を作るだけでも、本当に笑っているときと同じ効果があります。