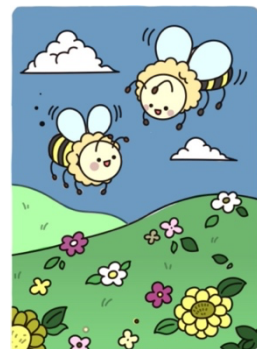


ほけんだより

令和6年3月19日
神港学園高等学校
学校保健委員会

新たな学年に向けて気持ち新たに

少しずつ暖かくなり、周りを見渡すと、早咲きの桜やミモザなどの花が見られるようになってきました。植物の開花に触れ、季節を感じることで心が癒され、リフレッシュできます。春休みの間に色づいていく春の雰囲気をエネルギーに変えて、新たな学年のスタートに備えましょう！



今年度の保健室利用状況（令和5年4月～令和6年2月）



今年度の来室者数は昨年度から70人増えて1858人となりました。ケガよりも体調不良で来室する生徒が多く見られました。特に、今年度は2学期にインフルエンザが大流行した影響で、2学期は風邪症状で来室した生徒がたくさんいました。

ここ数年は風邪症状や頭痛での来室が増えています。これらの体調不良は睡眠時間の確保や規則正しい食事、運動習慣、咳エチケットなど、生活習慣で多くが予防できます。高校生の間に自分に合った生活習慣を見つけ、体調の自己管理を身につけましょう。

お酒は
18歳から？
20歳から？

2022年4月から
成人年齢が18歳に
引き下げられ、み
なさんが「大人」の仲間入りをする時
期が早くなりました。

でも、お酒はこれまで通り、20歳に
なるまで法律で禁止されています。10
代の成長途中の体には、より大きな悪
影響を及ぼす危険があるためです。

たとえば…

- 脳の機能低下で集中力や記憶力が落ちる
- 性ホルモンの分泌に異常が起こり、
ED（勃起障害）や生理不順などにつながる
- 体がアルコールに慣れていないため、
急性アルコール中毒になりやすい
- アルコール依存症になる確率が高くなる

成人しても、体はまだ「大人」では
ないことを忘れないでください。

やってみよう「リフレーミング」

リフレーミングとは

物事の見方（＝フレーム）を変えて感じ方を変えることです。
リフレーミングにより、同じ物事に対する捉え方を変え、物事を多様な視点から捉える事ができます。

CASE1

コップに水が半分入っている

「半分しか入っていない」



「まだ半分も入っている」

CASE2

自分は

「内気で面白みがない」



「まじめで誠実だ」

CASE3

「苦手だからやりたくない」



「新しい経験を積むチャンスだ」

「初めからうまくいく人はいない」

リフレーミングの効果

リフレーミングによって自分をよりポジティブに感じる事ができ、人間関係も円滑に進める事ができます。また、いろいろなことにチャレンジする意欲が生まれたり、チャレンジする中で苦手を克服する事で、結果として自分のできることの幅が広がります。

自分に自信がない人や物事に行き詰まっている人は
一度リフレーミングをしてみてもいいかもしれません。



知って
おきたい

生理の心得



赤ちゃんをお腹の中で育てる準備をするのが生理。10代はまだ大人の体に成長する途中なので、生殖機能が未熟で生理周期のばらつきもよくあります。いつ来ても対応できるようにしておきたいですね。**強い痛みになってからでは効きにくい**

ポーチの中身は？

生理用ナプキン

量が多い日は2～3時間に1回取りかえるのが目安。

生理用ショーツ

生理用なら蒸れにくく汚れても落ちやすいです。

痛み止め

保健室で薬は出せません。自分の体に合ったものを。

生理痛はガマン禁物！

痛み止めは強い痛みになる前に飲むのがコツ。冷えとストレスも大敵です。お風呂にゆっくりつかったりカイロを使って意識的に体を温め、リラックスして過ごしましょう。



みなさんにとってどんな1年でしたか？

学年が終わる3月は気持ちが落ち着きやすい時期です。冷静に考えられるこの時期に1年を振り返ってみましょう。出来るようになった事、気付くようになった事が増えているのではないのでしょうか。新たな学年ではどんなことにチャレンジしましょうか。みなさんは何にでも挑戦できるパワーを持っています。

保健室では、みなさんが将来の目標に向かっていく姿を応援しています！

