

ほけんだより

令和5年 9月 1日
神港学園高等学校
保 健 室

ほけんだよりがカラーになりました

配布物がデジタルデータへ移行したため、「ほけんだより」もカラーで作成することができるようになりました。できるだけ見やすく、分かりやすくお伝えしていきたいと思います。



生活リズムを取り戻すには…

2 学期が始まりました！今朝はスッキリ起床できたでしょうか？ なかなか起きられなかった人は長い夏休みで生活リズムが夜型に変化しているかも。朝スッキリ起きるためのチェックリストを確認して、できる事をやってみましょう。



Check List

スッキリ起床するためにできる事

- ☒ 平日と休日で睡眠時間を変えない
- ☐ 朝、カーテンを開ける
- ☐ 朝食を食べる
- ☐ 昼寝をしない
- ☐ 就寝1時間前にストレッチ等軽い運動をする
- ☐ 就寝前に気持ちが揺れるものを見ない
(SNS、YouTube、コミック等)

未来へつなぐ多様性

子どもは両親から半分ずつ遺伝子を受け継ぎ、新しい遺伝子を作ります。このように、人は遺伝子を混ぜ合わせて新たな命をつないでいるため、一人ひとりが異なる遺伝子を持っています。

エイズは比較的新しい感染症ですが、感染してもエイズを発症しない人たちがいます。その体質はエイズの登場以前に獲得した遺伝子の働きによるものだと分かってきました。この人たちの体質から、新しい薬や予防薬が開発されようとしています。

人間の寿命は約80年。特別な体質でも、自分では気付く事なく人生を終えるかもしれません。しかし、地球の長い寿命の中で、気候が大きく変化したり、未知の病気が流行したりした時に多様な人がいればそれに対処し、乗り越えられる誰かがいるはずです。



保健室からのお知らせ

行事に備えた受診はお早めに！

9/29 体育大会

FRI

9月に入るとすぐに体育大会の種目決めを行います。持病や怪我で運動制限がある人はかかりつけ医を受診して参加方法や当日の過ごし方について確認しておきましょう。

12/3- 修学旅行

12/7

12月には2年生の修学旅行があります。食物アレルギーでエピペンや内服薬が必要な人は使用期限を確認して当日持参できるよう準備しておきましょう。

また、修学旅行中に個別の対応が必要な人はその内容を修学旅行前保健調査に記入するか、担任・保健室までお知らせください。

心や身体の相談について

9/12 健康相談

TUE

学校医による健康相談を実施します。体育大会、修学旅行、学校生活の中で体調面で心配な事や、気になる身体症状について学校医に相談する事ができます。この機会をぜひご利用ください。

申し込みはこちら → <https://forms.gle/dNBJ1rzKARTdkzrX6>

TUE スクールカウンセリング

THU

本校では、毎週火曜日と木曜日にカウンセラーによるスクールカウンセリングを実施しています。相談内容が誰かに知られることはありません。悩み事が大きくなる前に相談しにきてくださいね。カウンセリングは予約制で、予約窓口は保健室です。

外部の相談窓口

匿名で相談できます

24時間子供SOSダイヤル [0120-0-78310](tel:0120-0-78310)

ひょうごっ子SNS悩み相談 17時～21時 (LINE)

<https://liff.line.me/1645278921-kWRPP32q/?accountId=pda0072c>