

# 保健だより 3月号

宮城県東松島高等学校  
平成30年3月2日(金) No.13

今月の保健目標



「健康生活の反省をしよう」

まだまだ寒い日が続きますが、だいぶ日が長くなり暦の上ではもう春です。そろそろ今年度も終わりますね。卒業を迎える人も在校生の皆さんも、今年度を振り返り、4月から元気にスタートを切るために、心と身体の準備をしましょう。

まだまだまだ・・・

## インフルエンザに注意！！

先月は、8名の方がインフルエンザで出席停止になりました。今シーズンは、A型とB型が混在して流行しているのが特徴で、高熱が出る人（A型に多い）と吐き気や腹痛などの消化器症状を訴える人（B型に多い）があり、胃腸炎との判別が難しい場合もあります。また、ウイルスの型が違うため、同シーズン中にA型とB型のどちらもかかってしまう人もいます。

これから学校休業期間に入って外出する機会が増えると思います。せっかくの休みを楽しめるように、今後もインフルエンザ予防に努めてください。

### 1年間の健康習慣を ふりかえろう

できていたら  
 にチェックを  
入れてね

- 生活習慣**
  - 早ね早おき
  - バランスのよい食事
  - てきどな運動
- 病気の予防**
  - はみがき
  - うがい・手洗い
  - 部屋のかんき
- こころの健康面**
  - 元気にあいさつ
  - 友だちにやさしく
  - ストレスをためない

来年度は、できていなかったこともがんばろう

### 新しい1年に向けて 春休み To Do リスト

- 手洗い・うがいを毎日しよう  
カゼを寄せ付けず、万全の状態  
で新学期を迎えま  
しょう。
- ケガや事故に気をつけよう  
自転車に乗るときや、部活の練習  
のときなど、周  
りをよく見てケ  
ガのないように  
してください。
- ゆっくりする時間をもとう  
好きなことをする時間を作って、  
心のエネルギーもチャージ。元気で  
明るい笑顔なら、  
友だちが増える  
かも？
- 治療を済ませておこう  
新学期が始まったら、すぐに健康  
診断が始まります。具合の悪いとこ  
ろは病院でみて  
もらっておいて  
ください。
- 新学期の準備をしておこう  
いらぬものは処分し、足りない  
ものを買いそろえておきましょう。  
当日忘れ物のな  
いよう、早めに  
準備を。

元気に笑顔で  
4月を迎えましょう！

## 保健調査票 確認、記入、提出をお願いします

各SAの先生を通して、「保健調査票」を配付しました。

これは、入学時または年度初めに皆さんの体調面について記入してもらったものです。いただいた情報は、皆さんが学校生活を健康に送るために役立っています。追加や訂正があれば赤で記入してください。また、新年度に向けて改めて確認が必要な箇所がありますので、忘れずに記入してください。**今年度中に提出！**

# ブレスローの 7 つ の健康習慣

日本人の寿命は、女性87.14年、男性80.98年となり（平成28年、厚生労働省）、人生80年の長寿社会です。これからの長い人生、働くのも遊ぶのも、何をするにもまずは「健康」であることが土台となると思います。

30年以上前に米国のブレスロー教授が行った生活習慣に関する研究結果から、卒業生にはもちろん、在校生の皆さんにも知っていてほしい、「健康」で「長生き」の秘訣を教えます。

## ブレスローの7つの健康

1. 喫煙をしない



2. 定期的に運動をする



3. 飲酒は適量を守るか、しない  
(未成年はもちろんしない!)



4. 1日7~8時間の睡眠をとる



5. 適正体重を維持する



6. 朝食を食べる



7. 間食をしない



これら7つの健康習慣の実践の有無によって、その後の寿命に影響することが分かっています。

45歳の人々の平均余命：6~7つと3つ以下の実施では、男性で11年、女性で7年の差があります。

## 「受診報告書」の提出をお願いします

健康診断の結果、専門医での診察が必要な人には通知を出していました。受診をした人は、「受診報告書」を保健室へ提出してください。

特に卒業生の皆さんは、この時期を逃すと休みが取りにくくなり受診するのが難しくなってしまいます。まだ受診していない人は、なるべく早く受診するようにしましょう。



## 3月のSC・SSW来校予定

東海林 渉 先生  
16日(金)

村山 宙子 先生  
今年度は終了

高橋 由佳 先生  
15(木)

※予約は保健室・鈴木(義)先生・SAまで