

気づく季節

宮澤 章二

渡る風が 少しずつ涼しくなり

まわりの暑さが 急にどこかへ消えて

なんとなく体が引きしめることに 気づく

・・・秋は ふと なにかに気づく季節だ

大気がさわやかに澄むためであらうか

こころが雑念なく澄むためであらうか

夏の間は居眠りばかりしていた思考が

目ざめたことと動き始めることに 気づく

現実の目も こころの目も 鋭くなり

競い咲く野の花たちの美しさに 気づく

草陰に隠れた結実の確かさに 気づく

思わず(気づく)につれて一歩進む

気づくにつれて(気づく)につれて二歩進む

・・・秋はさまざまなことに気づく季節だ



10月の保健行事

❖2日(水) 9:00～ ○生活習慣病予防健診及び貧血検査

場所：柔道場

1年生全員・2・3年生該当者

○貧血検査

2・3年生女子

❖17日(木) 14:30～○脊柱側弯症2次検査

場所：職員玄関前

該当者には、連絡済みです。検診車でを行います。

～生活習慣病予防健診・貧血検査の流れ～

1 受付

○受付で自分の名前を言って、採血管と調査票(貧血検査は採血管のみ)を受け取ります。



2 血圧測定

○生活習慣病予防健診受診者のみ測定します。



健診は大切だね+



3 採血

○どちらの腕からとるかは、看護師さんが決めます。

○採血する時は、親指をギュッとにぎります。

○採血を終えたら、約5分間採血したところを、アルコール綿の上から親指で押さえる。(もんだり、こすったりしないようにしましょう!)



4 検査後

○運動・入浴は差し支えありませんが、採血した腕に強い負担をかけない(刺激をしない)ようにしてください。



○進行・時間のめやす(諸事情により大きく変わる場合もあります)

2・3年生生活習慣病予防健診(8:55～)→1組・1年生生活習慣病予防健診(9:10頃～)

→2年生女子貧血検査(11:00頃～)→3年生貧血検査(11:30頃～)

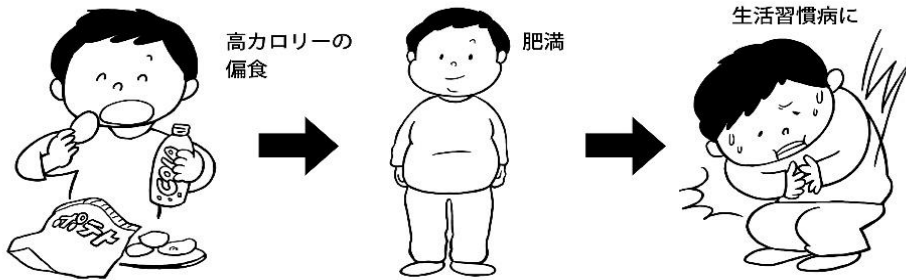
*2・3年生生活習慣病予防健診受診者は8:50集合、その他は呼びに行きますので、速やかに移動してください。

【保護者の方へ】☆アルコール綿等配慮することがありましたら養護教諭までご連絡ください。

生活習慣病とは

偏った食生活、運動不足、喫煙など、毎日のよくない習慣の積み重ねによって引き起こされる病気です。生活習慣病の多くは中高年にみられますが、体内の変化は若いころから始まっているため、10代でも症状がみられることもあります。

例えば、高カロリーに偏った食生活と運動不足が続くと、将来肥満や動脈硬化などになりやすくなります。



『俺の血圧は
大丈夫かなあ？』



思春期の貧血に注意



鉄が不足すると、体内に酸素を運ぶ赤血球の成分であるヘモグロビンが減少し、酸素不足になって鉄欠乏性貧血を起こします。すると疲れやすくなったり、めまいや頭痛を起こしたりします。

思春期は体の成長に伴い、血液量が多くなるため、たくさんの鉄が必要です。特に女子は月経で毎月、血液を失うので、無理なダイエットなどで栄養不足にならないようにしましょう。

鉄の多い食品を



◆色覚検査について◆

学校においては、定期健康診断で色覚検査が必須項目ではなくなっております。特定の色やその組み合わせに見えにくさが生じていることがあるかもしれません。色覚検査を希望する場合は、保健室までご連絡ください。

- ・成長期のみなさんにとって、正しい姿勢でいることは心身の健康にとっても大切です。机やいすの高さが合わない時などは、担任の先生や保健室の先生に伝えてください。
- ・かぜなどの予防に手洗いや、換気を徹底しましょう。睡眠時間の確保も大切です。
- ・発熱やせきなどの症状がある場合は、受診をし、無理をして登校しないようにしましょう。

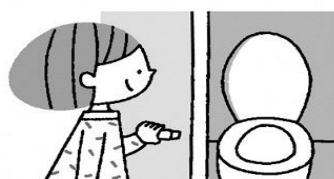
ニキビ
対策

基本は「洗顔」&心がけてほしいこと

ニキビは皮脂が皮脂腺の入口につまり、アクネ菌が増えて炎症を起こすことが原因です。石けんをよく泡立て優しく洗いましょう。以下のことにも注意してみてください。



油分や糖分の多い
スナック菓子避ける



便秘にならないよう
排便習慣を確立する



早寝早起きをして
ぐっすり睡眠をとる

ニキビはつぶさないように注意！ 自然に治るのであまり気にしすぎないようにしよう！