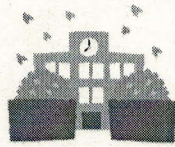


# 保健だより



平成 28 年 4 月 20 日  
いわき総合高校 保健室

1 年生のみなさんは入学、2・3 年生のみなさんは進級おめでとうございます。新しい生活が始まり、たくさんの希望と少しの不安で胸がいっぱい…そんな気分ではないでしょうか。この一年、なにかひとつでもいいので目標を持って学校生活を送ってくださいね。

## 保健室はどうやって使うの？



保健室はいつでもだれでも使う事の出来る場所です。みんなが気持ちよく利用できるようにルールを守って利用してくださいね。

### 1. 保健室では当日のけがや体調不良の手当てをします。

保健室は病院ではないので、家庭でのけがや過去のけがの処置は原則行いません。また、あくまでも応急処置ですので、継続的な処置も行いません。

### 2. なるべく授業中の利用は控えて休み時間に来てください。

保健室での休養は欠課扱いになりますので、緊急時以外はなるべく休み時間に来るようにしてください。ベッドでの休養は原則 1 時間で、そのあとは教室に復帰するか、改善しない場合早退となります。授業中に来る際は、授業担当の先生に申し出てから来るようにしてください。

### 3. 保健室では薬を渡していません。

鎮痛剤や普段飲んでいる薬があれば、自分で持ってくるようにしてください。また、友達同士で薬をあげたりもらったりすることは、アレルギー反応やアナフィラキシーを起こすことがあるのでとても危険です。絶対にしないでください。



添田 多恵

1 年次生の皆さん、初めまして。高校生活が始まり、緊張の毎日が続いている人も多いのではないでしょうか。「疲れた」「困った」というときは、保健室に相談に来てください。カウンセラーの先生にも相談できますよ(^\_^)

2、3 年次の皆さん、こんにちは。う歯や歯肉炎があって年度末に歯科受診を勧めた人が 150 名いましたが、春休み中に受診しましたか？口腔ケアが正しくできている人は、感染症にかかりにくかったり、しっかり噛みしめることで運動力を発揮できたりするといわれます。受診の必要な人は、早めに診察を受けましょう。



箱崎 遥

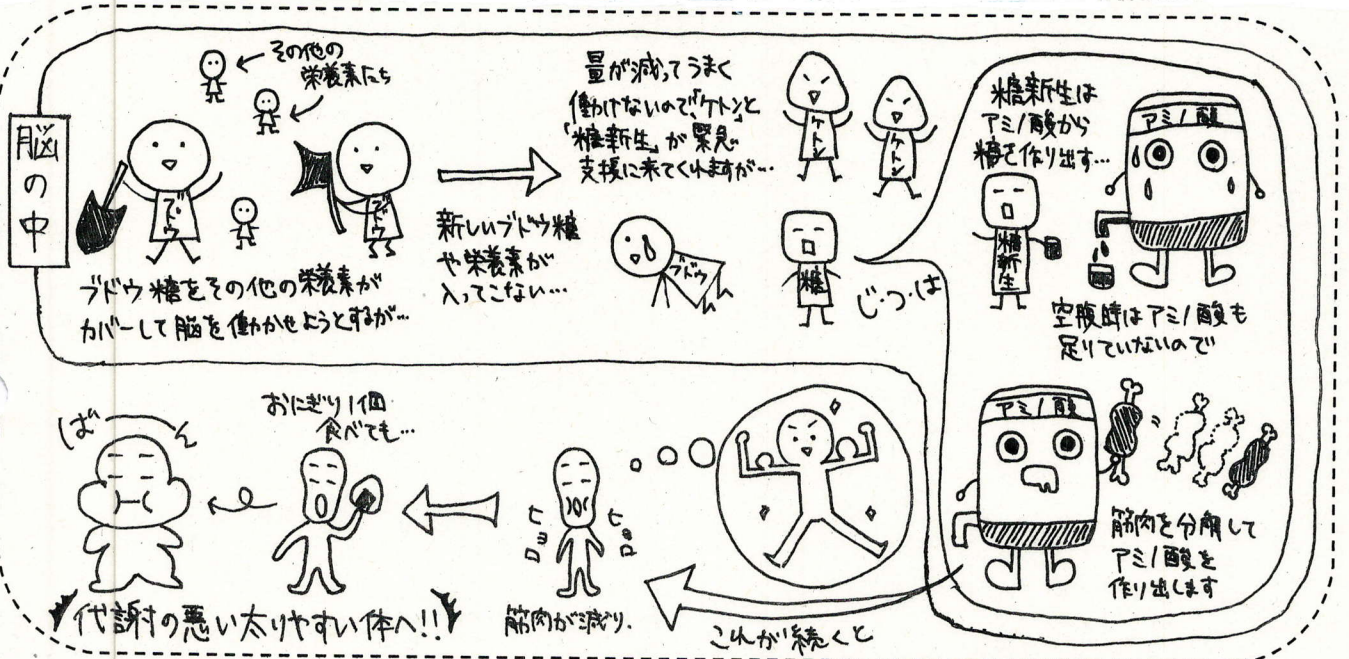
みなさん初めまして。千葉県からはるばるとやってきました、箱崎といいます。ラーメンが大好きなので、おすすめなお店があれば教えてください！

新しく年度が始まり、心と体の調子はどうでしょうか。なにかあれば遠慮なく保健室に来てくださいね。

人間の体内時計は 25 時間とされています。毎朝光を浴びないと 1 時間ずつずれていってしまい、昼夜逆転した体となります。毎日リセットするために朝太陽の光をたくさん浴びてなるべく同じ時間に起きることをおすすめします！

# 朝食は何を食べていますか？

時間がない朝はついつい簡単に済ませてしまいがちな朝食ですが、みなさんはなにを食べていますか？「とりあえず食べないよりはいいからトースト1枚！」「朝は起きられないからプリンだけ…」身に覚えのある人はいませんか？脳が活発に動くためにはブドウ糖が必要です。眠っている間に絶食状態だった体はブドウ糖が少なくなっているため、朝食の時に炭水化物を摂る必要があるのです。「食べない方が摂取カロリー減るから痩せるし…」「ブドウ糖を摂ればいいならパンだけでもいいんだね！」…はたしてそうでしょうか？



このように、朝食を抜くと脳が活発に動かないだけでなく、筋肉を衰えさせ、太りやすい体になります。また、炭水化物だけを摂取するのではなく、バランスよく食べて他の栄養素も摂取しないとブドウ糖がうまく動かず、朝食を食べていない状態と同じになってしまいます。

## 主菜

魚、肉、大豆、卵  
などのおかず

## 主食

炭水化物

## 副菜

野菜、海藻、きのこ、こんにやく  
などのおかずや汁物

# 毎日バランスよく食べよう！

## 学校でけがをしたら…

学校の管理下（登下校中、授業中、部活動中など）のけがで医療機関を受診した場合（自動車との交通事故は除く）、医療費の給付を受けることができます。ただし、医療費の総額が実費で1500円以上のものに限られます。しかし、現在県内では子ども医療費助成事業の実施により、病院などの医療機関の窓口負担（医療費全体の3割負担）がありません。この場合、給付金額は医療費全体の1割ですが、当初のけがによる症状が慢性化して数年間定期検診を受けるケースもありますので、給付手続きをしてください。わからないことがあれば保健室まで気軽に聞きに来てください。

