

# 保健だより

2016年3月号  
英真学園高等学校  
保健室

学年締めくくりの時期となりました。この1年間を振り返ってみていかがでしたか？心身ともに健康に過ごせましたか？？  
新年度・新学年に向けて、新しいことに挑戦したいと考えている人もいるでしょう。やりたいことに取り組むためには、心と体が健康であることが『必須条件』です。充実した学校生活を送るために健康でいたいですね。春休みは短いですがしっかりと自分自身の体調をととのえて、新年度のスタートラインに立ちましょう！！



## 予防につなげる 見直し・振り返り

今年度もあっという間に終わりになり、もうすぐ新しい生活が始まりますね。その準備の1つとしてやってほしいのが、[健康の見直し・振り返り]です。

この1年間で、あなたは何かしらの病気やケガをしたかもしれません。新年度それらを予防し、もっと健康に過ごすために、[手洗いうがいが出来ていなかった]、[夜更かしをしてしまい、睡眠不足の日が多かった]など、なぜその時病気やケガをしたのかを改めて考え、見直すことがとても大事です。



さて、次のステージへの出発を間近に控えた今、[セルフメディケーション]という言葉をお伝えします。WHO(世界保健機関)の定義では、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てをすること」とありますが、特に前半が重要で、“健康の維持・増進は 自分の人生の一部である”と より一層自覚し、責任を持って行動していく必要があります。



基本は、[睡眠・食事・運動]の生活習慣をくずさないこと。  
また健康診断・尿検査が未受診の人は、速やかに受診しましょう。  
そして今、調子の良くない所がある人は 春休み中に受診をし、できれば治してしましましょう。

新年度の初めの一步を、元気に踏みだせますように！！

# 健康にも 自覚と責任を



## ■どんな人が花粉症になりやすい？

### ①アレルギー体質の人…アトピー、食物アレルギー、小児喘息など

一般にアレルギー体質の傾向が強い人は、花粉症にもなりやすいとされています。

特にハウスダストにアレルギーがある人の 70～80%は、花粉症もあるとされています。

### ②生活が乱れている人…

例えば、食生活が乱れ、インスタント食品やファーストフード、スナック菓子ばかりを食べている人は要注意。こうしたものには添加物も多く、アレルギーへの影響は大きいと言われています。また睡眠不足や生活が不規則な場合も、自律神経が乱れ、免疫機能が正常に働かなくなり、アレルギーを引き起こす原因になります。乱れた生活では花粉症を招くだけかも？！

花粉症はもちろん、カゼなど他の病気を防ぐためにも、規則正しい生活を心がけましょう！！



## 自分の強みを知ろう

あなたの強みは何ですか？強みとは、あなたの良いところ、長所のことです。

自分の強みを知るには、まずは自分というものを見つめてみる必要があります。

あなたはどんな性格で、何が好きなのか、何が得意で、どんなことに熱中するのか。

そこにあなたの強みを知るヒントがあると思います。

また、周りの人に聞いてみるのも1つの方法です。

自分では気づいていなかった強みについて教えてもらえるかもしれません。

一方で、自分の弱みと思われるところも知り、それを改善していく努力をすることも大切です。

その努力こそが、さらなる自分の強みへと繋がっていくと思います。