

ほけんだより



令和5年8月25日
喜多方桐桜高等学校
保健室

長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続いていますが、みなさんにとって今年の夏休みはどうでしたか？勉強に部活、就職に向けての準備など充実した日を過ごせたでしょうか。さて、今日から2学期が始まります。気持ちを切り換えて頑張りましょう。

その症状、**夏バテ**かもしれません



体がだるい



頭がいたい



胃腸の調子が悪い



食欲がない



夏バテには、豚肉・うなぎ・卵・大豆製品などが効果的です。
これらの食品には、疲労回復に効果的なビタミンB1や、夏に不足しがちなタンパク質、ミネラルが含まれています。

ビタミンB1



タンパク質



ミネラル



1学期・夏休み中のけがについて

学校の授業中や部活中、登下校で起きたけがについては、日本スポーツ振興センターの対象となり、医療費が支給されます。心当たりのある生徒は、手続きに必要な書類がありますので、保健室へ報告してください。また、手元にある生徒は早めに提出してください。ご不明な点等があった場合は、保健室へお声かけください。

◇対象◇

・医療費が5,000円(保険利用時1,500円)以上のもの

※福島県では、子どもの医療費助成により医療費が無料のため支払わないケースがほとんどですが、その場合でも1割、医療費が支給されます。

治療勧告書の 提出は保健室まで

治療勧告書が手元にある生徒のみなさん、治療はお済でしょうか？
夏休み中に受診をした生徒は、治療勧告書を保健室まで提出するようにしてください。
“治療勧告書の紛失”や、“受診したけど病院へ書類を持っていくのを忘れた”等の
場合でも、受診した旨を保健室へ報告するようお願いいたします。
特に就職を希望している3年生は、視力検査による治療勧告書を忘れずに提出するようにしてください。



リフレーミングの魔法

リフレーミングとは、..
「**フレーム(物事)を変えてみる**こと」です。
人間関係がうまくいかなかった時、みなさんはどう対処していますか？人は、ネガティブな部分に目がいきがちです。そんなとき、「フレーム(物事)を変えてみてみましょう。新たな発見が見つかるかもしれません。」



飽きっぽい

素直
好奇心旺盛
環境になじみやすい

浮き沈みが激しい

繊細
心が豊か
表情豊か

えらそうな

物知り
堂々としている
お姉(兄)さんのようだ

八方美人

物おじしない
溶け込みやすい
人付き合いが上手

気分屋

気がつく
物事にこだわらない
気が向けば一気にやる

空気が読めない

動じない
マイペース
自分らしさをもっている

知ったかぶり

親切
活動的
知的・物知り・博学

心配性

慎重
神経細やか
人に気が配れる

優柔不断

視野が広い
他人の意見を尊重する
最良のことを常に考える