

8月のほけんだより

令和4年8月26日
喜多方桐桜高校
保健室

みなさんどのような夏休みを過ごしましたか？生活習慣が乱れてしまった人もいます。どんな夏休みであれ、体調を整え学校に来てくれたことにホッとしています。

受診勧告書について

健康診断の結果、受診のお知らせを受け取ったみなさん。もう病院へは行きましたか？受診・治療をした生徒は、速やかに保健室まで受診勧告書の提出をお願いします。勧告書をなくした人や分からないことがあればいつでも声をかけてください。



1学期または夏休み中のけがについて

日本スポーツ振興センター災害共済給付金のご案内です。

学校の授業中、部活動中、登下校中でけがをした場合、医療費が給付されます。ただし、医療費が5,000円以上（保険利用時1,500円以上）のけがが対象です。心当たりのあるけがをした生徒は、手続きに必要な申請書が保健室にあります。お声がけください。

笑顔の力 ~笑うといいことがたくさん



① 免疫力を高める

笑うことでがん細胞やウイルスに対する抵抗力が高まるといわれています。

② 脳の動きを活発にする

笑いは、思考を支配している脳の血流を良くして活発化してくれます。

③ 自律神経を整える

自律神経が緊張していると気持ちが休まりません。笑うことは自律神経のバランスを整えます。

④ 血行が良くなる

笑う時はお腹から呼吸をするため、全身の血のめぐりがよくなり代謝が上がります。

⑤ 人間関係がよくなる

笑顔には、周りの人を安心させ、元気にする効果があります。素敵な笑顔を見せてね！

⑥ ストレス解消の効果がある

笑うことでエンドルフィンという脳内ホルモンが出て、幸福感を上げ、また痛みを和らげます。

カウンセリングの日程

・8月29日(月) ・9月5日(月)

・9月12日(月) ・9月26日(月)

11:00~16:30の間

受けたい人は保健室か担任の先生に教えてください。

夏休みモードから学校モードにスイッチを切り替えるために、夜更かしをしないこと、朝ご飯をしっかり食べることが大切になります。それでも学校に行きたくない、なんだかだるい人は、心が疲れているのかもしれない。一人で悩まずに保健室に来てくださいね。

勉強や友だちの悩み、恋の悩みなど
電話で自由に相談もできます！

こ エスエヌエスそうだん
ふくしま子どもSNS相談

LINE

LINEで検索して、「**友だち追加**」
したらパスワードを入力してね。
パスワードは「**R4FSNS**」です。



もんたい むとうこう たいぼつ せういこうだんてん ん わ
いじめ問題や不登校、体罰などの教育相談電話

「ダイヤルSOS」

0120-453-141

ふくしまけんきょういく
福島県教育センター

げつようび きんようび
月曜日～金曜日 10:00～17:00

こ じかんでんわそうだん
子どものための24時間電話相談

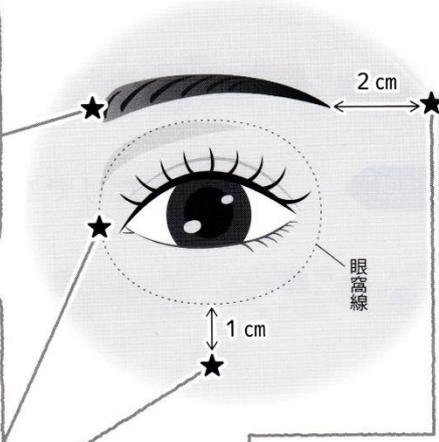
「ふくしま24時間子どもSOS」

0120-916-024

眼精疲労に効くツボ



目の疲れや重圧感を自覚することを眼精疲労といいます。目の症状だけでなく、肩こり・疲労感・頭痛・めまい・吐き気など身体症状を伴うこともあります。原因は目自体の病、全身的な問題、精神的なものに分けられますが、大半は、目の使い過ぎが多いといわれています。パソコン、スマホ、ゲーム、長時間の細かい字の見すぎなどで目の周りの筋緊張が起こっていませんか？



1 攢竹 (さんちく)
眉毛の内側
軽く押します

2 晴明 (せいめい)
目頭の内側
片手の親指と人差し指で晴明をつまんで約30回上下させます

3 四白 (しはく)
眼窩下孔の中央から下1cm
人差し指などで軽く丸を描くようにもみます

4 太陽 (たいよう)
眉毛の外端から2cm
軽く押します

5 風池 (ふうち)
後頭骨下端の中央の凹みから外に4cm
下から上へ、頭に気持ちよく響くように圧迫します。数秒押すだけでも視界が明るくなります

作業の合間に疲れたーと感じた時は、
みなさんツボを優しく押してみてくださいね！

