

ほけん だより

令和4年度
豊橋工科高校 全日制 保健室

怒涛の4月を乗り越え、GWで少し息を抜き、リズムを作るのが難しい時期だとは思いますが、みなさん調子はどうですか。自分の心身の声に耳をかたむけつつ、ぼちぼち行きましょう。

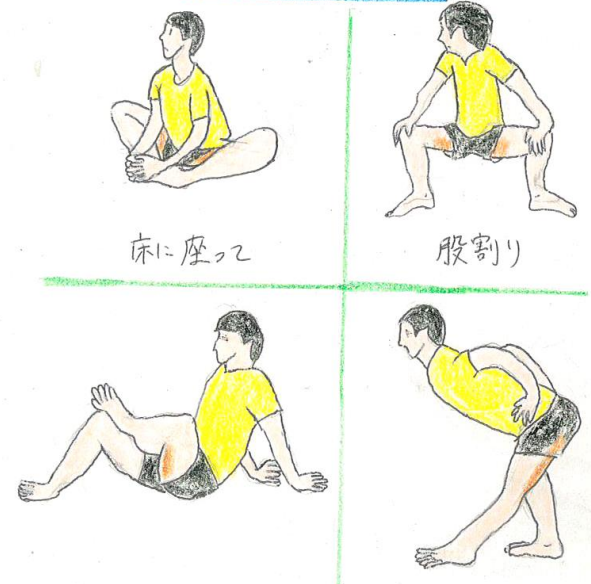


3RA保健委員(杉山・渡辺)

ケガはいたい！ いたいのいやだ！ (o>_<o)

スポーツにはケガがつきものです。
捻挫、突き指、肉離れ、骨折等々
ありますが
「ケガはしたくない」
そう思っている皆のために、今回は
予防、対応法を教えます

けがの予防には
ダイナミックストレッチ

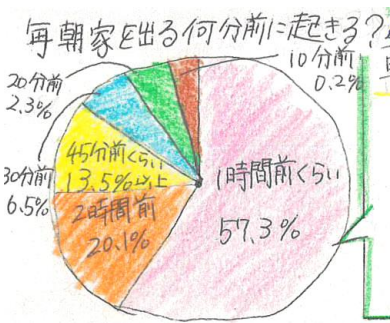


これを読んで
スポーツデイを楽しもう

もしケガをしたら
RICE 療法の出番

- R: Rest** (局所の安静)
- I: Icing** (熱を取り、痛み軽減)
- C: Compression** (包帯等で圧迫)
- E: Elevation** (患部を高くする)

3RB保健委員(今井匠・大林諒)



朝すっきり快適に目覚める為に寝る前にできる9つのこと!

みなさんは朝バタバタしていませんか?
朝、目覚めをよくすれば余裕のある行動ができます!
このお便りをみて改善していきましょう!

1. パソコンスマホは寝る1時間前まで
2. 夕方から夜に軽めの運動をする。
3. 次の日に行くべきことを整理する
4. 寝る前に食べすぎない
5. 深呼吸の習慣を取り入れる。
6. 目醒め時は軽く昼寝をする
7. ゆっくりとお風呂に入る
8. 温かい飲み物をのむ
9. ヒーリングミュージックを聴く

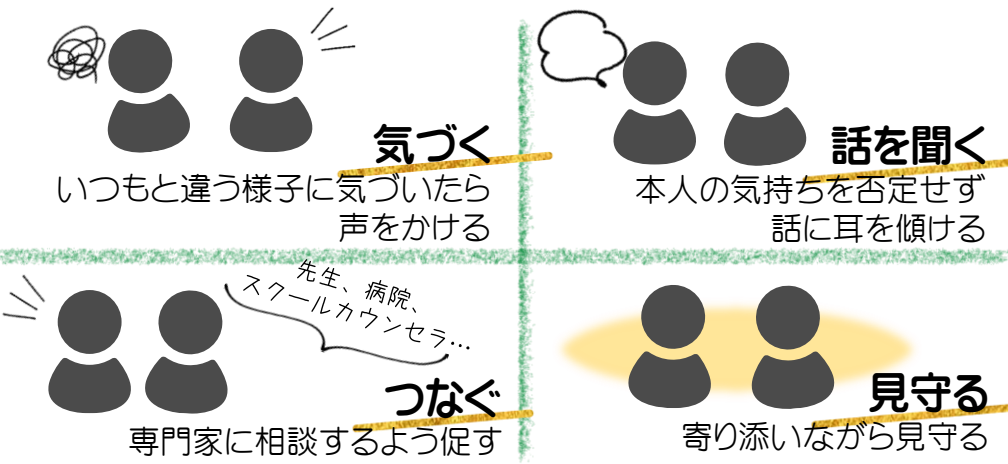
朝すっきり起きて寝坊を予防ごう。
寝坊におて事故が増えているから気を付けよう。
気をつけて学校に来てください!!



あなたにも
できる

命を守る 「ゲートキーパー」の役割とは。

「ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守る人のこと。つらさを感じている人のサインに気づき、行動を起こすことが、大切な人の命を守ることに繋がります。



**歯ブラシは
1ヶ月で
交換!**

古い歯ブラシで
丁寧に磨いても、
歯垢をきれいに
落とせない!

友だち、おとな、情報、知識につながるために。

#つながるBOOK

恋愛ってしなきゃダメなの?

「する」も「しない」も自分で決めてOK!

恋愛に興味がなくたって良い!
この先、誰かを好きになることがあるかも。
それは異性かもしれないし、同性かもしれない。

恋人どうしは、イチャイチャしなきゃいけない?

「好き」の伝え方はいろいろ。

「イチャイチャする/しない」「YES/NO」が
いつでも言える関係がいいよね。



このコーナーは「#つながるBOOK」(厚生労働科学特別研究事業)を参考に作っています。