

3月

元気いっぱい
芦刈っ子

保健だより

小城市芦刈観瀾校
中学部保健室

No.11

H30年3月5日

2018

保健目標

健康生活の反省をしよう

いよいよ1年間のまとめの1ヶ月となりました。9年生はいよいよ卒業です。勉強のこと、部活動のこと、人間関係のこと...そして、心や体の健康のことでもぜひ振り返ってみてください。振り返ってみると、一年前と比べて成長できたことが多いのではないのでしょうか。できなかったことは、ぜひ来年度の目標にして、改善して頑張りましょう!

現在、芦刈中ではインフルエンザの罹患者はいませんが、小学部で罹患者が出ています。手洗い・マスク着用と口うるさく言っていますが、9年生の受検や、6・9年生の卒業式に向かって十分な予防をお願いします。インフルエンザの予防を十分にしておいて、元気に過ごせるといいですね!

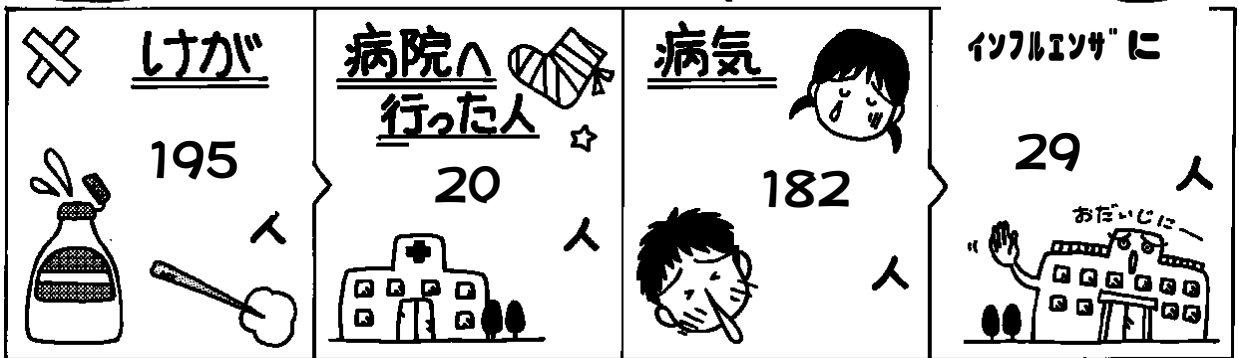
この1年間 心身の健康に生活できましたか?

<p>バランス良い食事を心がけることができた</p> <p>肉はほじほじ 野菜はたっぷり♡</p>	<p>適度に運動し体力の維持ができた</p>	<p>規則正しい生活で睡眠も充分にとれた</p>
<p>衛生的な生活を心がけることができた</p> <p>手洗い・うがい・はみがき きれいなハンカチ ☆ きれいな下着...</p>	<p>ストレス解消を上手にできた</p>	<p>家族・友人・先生と...コミュニケーションがうまくとれた</p>

健康にも 自覚と責任を...「セルフメディケーション」とは?

3月は今年度の振り返りと同時に新生活に備えるための時期でもあります。そこで皆さんに意識してほしい言葉が「セルフメディケーション」WHO(世界保健機関)の定義では「自身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すること」とあります。心身の健康を維持・増進するにあたり、自身の判断による割合は成長と共に増していきます。成長と共によりいっそう自分自身の健康を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」の生活習慣を崩さないこと、そのうえでケガや病気の予防・早目の治療などを心がけましょう。

☆1年間の保健室・利用状況☆



3月3日は耳の日

耳が聞こえにくくなる原因

<p>ヘッドホン難聴</p> <p>大きな音を聞き続けていると音を感知する目の細胞が破壊されて聞こえが悪くなっていきます。</p>	<p>鼓膜の損傷</p> <p>耳にとがったものを刺したり、強い衝撃を受けると、鼓膜が破れ、聞こえが悪くなる可能性があります。</p>
<p>中耳炎</p> <p>かぜをひいたり、鼻を強くかみすぎたりすると、鼻から耳への管(耳管)を細菌が伝わって行って、中耳炎になることがあります。</p>	<p>鼻が悪い</p> <p>鼻炎を起こしていると、炎症のために耳管が狭くなり、空気の流れが悪くなって、音をとらえる鼓膜のはり具合に異常がおきることがあります。</p>
<p>心因性</p> <p>耳や鼻など体には異常がないのに、耳が聞こえにくくなる場合があります。心の不調によっても聞こえが悪くなる場合があります。</p>	<p>耳鼻科に行こう</p> <p>聞こえが悪くなったり、耳の奥に痛みを感じたら、耳鼻科に行きましょう。ほうっておくと慢性の病気になったり、重症化してしまうかもしれません。</p>

セルフエスティーム(自己肯定感)をチェックしよう

セルフエスティームとは、自分自身に抱いているイメージに対する感じ方です。セルフエスティームの高い人は、友人関係などあらゆる場面でよい行動をとることができるといわれています。

セルフエスティームは、次に示すように3つの要素と9つのサブ要素（改善目標）からなっています。

セルフエスティームの3つの要素と9つの目標

3つの要素	9つの目標
A 自分自身との関係	・自分を知る ・自分を受け入れる ・自分に対して正直になる
B 行動との関係	・行動をする ・自分の心の中の批判を黙らせる ・失敗を受け入れる
C ほかに人との関係	・自己主張をする ・ほかの人の気持ちや立場を理解する ・社会的なサポートを受ける

次の表で、自分のセルフエスティームを評価してみましょう(A、B、Cの分類は上の「要素」と同じです)。

質問の内容を注意深く読んで、あまり時間をかけずにそれぞれの項目について「そう思う」場合は1に、「そう思わない」場合は0に○印をつけてください。

自己評価に関連する質問	そう思う			そう 思わない
	A	B	C	
1) 私はあまり自分が好きではない	1			0
2) 決断を下すことがむずかしい		1		0
3) 自分が望んでいるほど、人から認められたり、評価されていない			1	0
4) 自分にはどんな価値があるのか、まったくわからない	1			0
5) 困難にあうとすぐあきらめてしまう		1		0
6) 恋愛はうまくいかない、または異性とうまくつきあえない			1	0
7) 物事がうまくいっているときでも、不安を感じる	1			0
8) いやな状況は避ける傾向にある		1		0
9) 人からどう見られているか、ものすごく気になる			1	0
10) 問題が起こると自分が悪いせいだと思い、自分自身をせめたり、自分をいやになったりすることがある	1			0
11) 行動をしない、あるいは、しすぎると人から非難されることがある		1		0
12) 嫉妬を感じたり、誰かをうらんだりすることが多い			1	0
13) 私は人生で正しい選択をしなかった	1			0
14) 失敗や人からの非難にはたえられない		1		0
15) 自分の領域に人が勝手に入ってくるのを許してしまう			1	0
16) 自分に満足していない	1			0
17) よく失敗する		1		0
18) 人に対して攻撃的になったり、批判を口にする			1	0
19) 自分の長所を見つけるのがむずかしい	1			0
20) すぐに片付けなければならない大事な仕事を後回しにすることがある		1		0
21) 無意識のうちに自分から関係を絶ったり、対立を引き寄せていると感じることがある			1	0
小計	点	点	点	
合計	点			

A+B+C が ; 0~7点 : セルフエスティームを改善する必要はない。8~15点 : 改善した方が良い部分もある。16~21点 : 改善する必要がある