

# 保健だより卒業号

令和4年2月28日  
湖南高校保健室

3年生のみなさん、いよいよ卒業式も間近にせまってきました。春からは、新社会人としての生活スタートです。みなさんがそれぞれの新天地で充実した毎日を過ごせるように保健室から応援しています。



## 新生活へ向けた準備は整っていますか？



健康診断の結果、何かの問題や疑いのあった人には「受診結果のお知らせ」を配布しています。ほとんどの人が受診後、その結果を保健室まで知らせてくれていますが、受診がまだの人は3月のうちに専門医を受診してください。また、健康診断の結果には異常がなかった人も、身体の不調や心配がある場合は、必要に応じて専門医を受診するなどして、新生活に備えましょう。

※ 「子ども医療費助成制度」により、高校3年生の3月31日までは医療費の自己負担はありません。



## 「体調管理」もソーシャルスキル



進学、就職、みなさんの進む先は様々ですが、一番の基本となるのが“健康”ですね。“身体”と“ココロ”の健康を維持するためにも、生活のリズムをもう一度見直してみてください。



## 「急ぎ飯」「ながら飯」が体力を落とす！！

食事で大切なのは「よく噛んで食べること」。一口で20回くらい噛めると良いでしょう。前歯は、副交感神経、奥歯は交感神経の働きと深い関係があると言われています。この2つの神経からなる自律神経のバランスを整えることが、身体の免疫を高め、風邪やインフルエンザなどの病気にかかりにくい身体を作ることになります。

## 入浴で体温を上げて免疫アップ！！

湯船につかり冷えた下半身を温めることで体温が上昇し、免疫力が上がります。40度くらいの温度でゆったり身体が温まるまで湯船につかってみてください。入浴にはリラックス効果もあり、寝つきが良くなります。新生活での疲れを溜めないためにもお風呂の時間は確保したいですね。



## 「ぼかぼか運動」でリフレッシュ！

運動不足になると、首や肩、腰の筋肉は凝り固まっています。「ぼかぼか運動」とは、全身が温かくなって軽く汗をかく程度の運動。運動量としてはやや物足りないくらいの運動でも効果的です。

## それぞれの道を 進む時が来ました



卒業おめでとうございます！！

みなさんの新天地での活躍を、保健室から応援しています。

