

保健だより



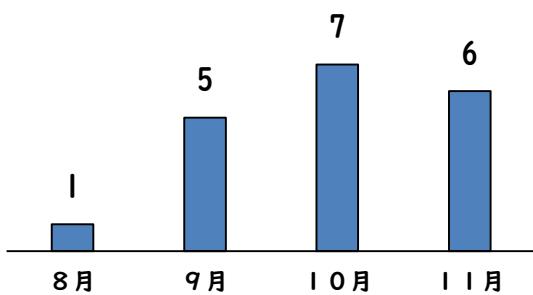
三沢商業高等学校保健室

令和7年12月19日発行

いよいよ12月22日からレクリエーション大会です。ケガのないように楽しみましょう。また、冬休み中も健康安全第一で、充実した日々を過ごしましょう。

ケガを予防しよう！

ケガによる保健室利用数
(三商高2学期)



2学期のケガによる保健室利用数を見ると、常に一定数のケガがある状況が続いています。特に多いケガは打撲、捻挫です。爪が長いことが原因でケガをした人も複数います！予防のために、以下のことに気をつけましょう。

- ① 運動前は準備運動をしっかり行う
- ② 爪を切る→相手を守ることにもなる！
- ③ 周囲の状況を確認する



(床が濡れて滑りやすくなっていないか、ぶつかりそうな物や落ちてきそうな物はないか、等)

冬休み中の健康管理のポイント

1 スマートフォン・ゲームの時間は事前に決める

あと〇〇をしたら…とずるずる延長しないようにしましょう。使用しないときは電源を切ってしまうこともおすすめです。やりすぎは目の疲れ、頭痛、嘔気などの体調不良だけでなく、生活リズムの乱れによる無気力、ルールを守れないことによる家族関係の悪化など様々な影響を及ぼします。

2 運動する

冷え性や不眠、便秘気味の人には特に運動がおすすめです。ストレッチ、筋トレ、足踏みなどの軽い運動でも、心臓が少しドキドキする程度でよいので体の血流を良くすることで冷え対策にもなり体調が整います。



3 歯科受診、眼科受診など、病院受診をすませる

春の健康診断結果で、受診を勧められたがまだ受診できていないという人は、冬休み中に受診してください。特に3年生は、生活環境が変わる前に済ませておきましょう。受診後は結果を保健室に提出してください。用紙を紛失した人は保健室にもらいにきてください。

なんでダメなの？

お酒とたばこ



お酒
たばこ

脳 や内臓、二次性徴への悪影響が大きいです。
また、若いほど急性アルコール中毒や依存症になりやすいとされています。

若 いほど依存症になるリスクが高く、がんなどの病気になるリスクもあります。誘われても、はっきりと断りましょう。

困ったときの相談先

一人で考えてみてもどうにもならないとき、誰かに聞いてもらうことで変化することもあります。

「24時間子供 SOS ダイヤル」
0120-0-78310 (毎日 24 時間)