

玉高保健だより

令和4年4月19日(火)・群馬県立玉村高等学校 保健室 発行 No. 1

新入生を迎え、新しい環境での学校生活が始まりました。先日行われた新入生歓迎会では、2, 3年生から心のこもった数々の演出により、玉村高校のよさを改めて感じた生徒も多かったことと思います。保健室に来た1年生の生徒から部活動見学の様子を聞くこともでき、先輩方を頼りにしている一面も感じられました。

新型コロナウイルス感染症の感染状況が未だ落ち着かない日々が続いていますが、基本的な感染症対策を徹底しながら健康状態には十分留意していきましょう。本校100周年を迎える今年度が、健やかな一年となりますように。

コロナ対策を徹底しましょう!

検温・健康観察 手洗い・手指消毒 マスク

密接・密集・密閉を避ける 常時換気

免疫力を高める(睡眠・食事・運動)

- 本人及び同居家族に発熱・頭痛・咳・腹痛等の風邪症状がある場合には、登校を控えて医療機関を受診してください。
- PCR検査や抗原検査を受ける場合、また、検査結果が判明した場合は、速やかに学校まで連絡をお願いします。
- 登校前の健康観察で「発熱」または「何らかの症状」がある場合は、無理して登校しないようにお願いします。(必ず保護者の方から電話連絡をお願いします。)

今年度の保健委員を紹介します♪



(1~3年生の保健委員)



(委員長、副委員長、書記は立候補者の中から決定しました!)

保健委員インタビュー「5年後に行ってみたい場所(国内外)はありますか?」

- (1年A組 赤松太知) 北海道(幼稚園の時に引っ越してしまった昔の友達に会いたい)
- (1年A組 羽鳥咲弥) 東京ディズニーランド、綺麗な海
- (1年B組 青木靖宏) 韓国 (1年B組 戸矢梓) 滝、タイ
- (2年A組 木村楓吹) シンガポール(お金持ちなイメージ)
- (2年A組 五十嵐千尋) 韓国(アイドルやメイクなどが好きだから)



- (2年B組今井健太) 山梨県甲府市
(山梨の自然、空気に触れたい。美味しい果物を食べたい)
- (2年B組浅川心音) 神奈川県 (中華街に行ってみよう)
- (3年A組嶋津颯太) イギリス
(一度も行ったことがなく、その頃には大学も卒業し、働いているから)
- (3年A組下田杏海) オーストラリア (本物のコアラを見たい)
- (3年B組須永一弐) ブラジル (サッカーが強いから)
- (3年B組蔵内彩夏) フランス (本場のマカロンが食べてみたいから)



バランスのよい朝食を心がけましょう！

脳や体は、夜眠っている間もエネルギーを消費して活動を続けているので、朝起きる頃にはエネルギー切れの状態になっています。朝食を摂取すると、体の中に備わっている体内時計が整い、脳や臓器の働きが活発になります。また、体温が上がることにより、よい効果がたくさんあります。早寝早起きをして、バランスのよい朝食を毎日欠かさず食べることが大切ですね。

<p>脳時計</p> <p>脳の視床下部にあり、生体リズムを刻み、目から入る朝の光によってリセットされる。</p> 	<p>末梢時計</p> <p>全身の臓器にあり、光に反応せず、朝の食事や運動によって調節される。</p> 
---	--

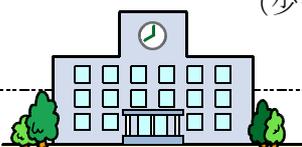


私たちの体には、2種類の体内時計があり、朝起きて日の光を浴び、朝食を摂取することで体内時計が整い、脳や体が目覚め、活動的になります。

体内時計は約24.5時間の周期で「夜になると眠り、朝になると目覚める」というリズムを刻んでいますが、1日が24時間よりも少し長いため、その調節が必要になります。この調節を担うのが、「朝の光」と「朝食」です。

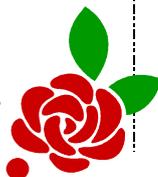
(少年写真新聞社 高校保健ニュース 引用)

学校医・
学校歯科医・
学校薬剤師の先生方を紹介します！



学校医 (内科) : 石井 弘子 先生
 学校医 (眼科) : 岡本 進 先生
 学校医 (耳鼻科) : 塚田 悦恵 先生
 学校医 (歯科) : 高橋 正邦 先生
 学校薬剤師 : 加藤 勝章 先生

大変お世話になります。
どうぞよろしくお願いいたします。



保健行事予定

- | | |
|-----------|-----------------|
| 4月19日 (火) | 尿検査 |
| 20日 (水) | 尿検査 (予備日) |
| 5月10日 (火) | 胸部X線撮影 (1年生) |
| 11日 (水) | 内科検診 (3年生) |
| 24日 (火) | 第2回尿検査 |
| 25日 (水) | 内科検診 (2年生) |
| 26日 (木) | 歯科検診 (3年生) |
| 31日 (火) | 眼科検診 |
| 6月2日 (木) | 歯科検診 (2年生) |
| 8日 (水) | 内科検診 (1年生) |
| 9日 (木) | 尿検査 (予備日) |
| 15日 (水) | 貧血検査 (2年生女子希望者) |
| 22日 (水) | 耳鼻科検診 |
| 23日 (木) | 歯科検診 (1年生) |

