



令和7年3月10日
岐阜清流高特別支援学校 保健室
【今月の保健目標】
1年間の自分の健康を振り返る

1年を振り返ると、心も体も大きく成長し、できなかったことができるようになったり、自分の苦手なところがわかったり、進路が定まってきたり、楽しかったことやつらかったこともたくさん思い浮かぶのではないのでしょうか。この1年元気に過ごすことができたことに感謝し、家族やまわりの友人にも感謝しましょう。

依存症を防ぐためのポイント

近年、喫煙、飲酒、薬物乱用、ギャンブル等による「依存症」が社会問題になっています。依存は習慣化すると日常生活に悪影響を及ぼします。依存症は、生活の中で優先順位が変わってしまい、食事や睡眠などの時間が削られたりしていきます。そこで、防ぐためのポイントをいくつか紹介します。

- ① ストレスの対処法を複数用意しておくこと
- ② 規則正しい生活を送ること
- ③ コミュニケーションの方法を身に付けること
- ④ ストレスの受け止め方を見直すこと
- ⑤ 目標を定め、達成すること

このような体験を繰り返すことで、自己肯定感が高まり、依存症になりにくい生活習慣を身に付けることができます。

相手のことを考えていますか？

好きだから…これも当たり前？

友だちよりも恋人優先

いつでもどこでも、キスやハグ



恋人同士でも、考え方は一人ひとり違います。「嫌だ」と思っている相手に、押し付けるのはダメ。「いい関係」でいられるよう、気をつけられることは？ 考えてみましょう。

TPOという言葉聞いたことはありますか？

- T 時間
- P 場所
- O 場面

恋人にかかわらず、人と接するときは、このTPOを考えて行動しましょう。自分が嫌でなくても相手が嫌なことはあります。逆に、相手が嫌ではなくても自分が嫌なこともあります。良い関係でいることができるように、お互い工夫をしたり、話し合ったりしてみましょう。

来月から新学期が始まります。健康診断で受診を勧められた人は、春休みに病院に行って治療をしましょう。

歯科については、定期的に歯科を受診し、歯のクリーニングをしてもらうことをおすすめします。定期的に受診することで、歯周病や虫歯を防ぐことができます。



健康な睡眠ガイド

厚生労働省から最近健康づくりのための睡眠ガイドが発表されました。高校生の推奨される睡眠時間は、8～10時間です。それよりも少ないと、肥満のリスクが高くなること、抑うつ傾向が高くなること、学業成績が低下すること、生活の質が低下することが報告されています。成長期である高校生は、成人よりも長い睡眠時間が必要であることが分かっており、毎日規則正しい生活習慣を保つことがより重要です。そこで、夜更かしを習慣化させないための工夫を紹介します。

- ① 朝起きたら日光を浴びましょう
- ② 朝ご飯を食べましょう
- ③ 運動する習慣をつけましょう
- ④ 夜寝る1時間前はスマートフォンなどの電子機器から離れましょう

“いい眠り”には、これも大切！



睡眠の大切さを伝えるために作られた「睡眠12箇条」というものがあります。その6番目は…

良い睡眠のためには、
環境づくりも重要です

リラックスして眠るためには、
寝室の環境づくりが大切なのです。

| | 目安 | ポイント |
|----------|----------------------------|--------------------------------|
| 温度 湿度 | 寝具内の温度33℃前後、 湿度50%くらい | 季節に合わせて「心地よい」と感じるくらいの室温に |
| 明るさ | 100～200ルクス | 赤みのあるやわらかい光がオススメ。不安を感じない程度の暗さに |
| 音 | 40dBA以下（木の葉が 触れ合う程度の音量） | 音楽やテレビはつけっぱなしにせず、刺激を減らす |

あなたの声を 聴かせてください



もし、あなたが悩みを抱えていたら、相談してみませんか？



<https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/>

詳しくは

引用：厚生労働省 HP