

5月のほけんだより



スクールカウンセラー来校日

5月18日(水)

相談の申し込みは、担任・相談担当・
保健室の先生にたずねてください。

そのひと言が友だちの助けに

友だちの悩みや相談を聞いたとき、「なんて言ったら力になれるのかな」と困ったことはありませんか？迷ったときは、まずひと言「そうだったんだね」と伝えてみましょう。



「そんなこと？」と思うかもしれませんが、でも、例え問題の解決につながらなくても、自分の話を受け止めてもらえたと感じるとホット楽になることもあります。

友だちの話を一生懸命聞いていると、自分の意思や経験を話したくなるかもしれませんね。でも、少しガマン。勇気を出して話してくれた友だちにまずは寄り添うように接してみましょう。

もし、自分たちで解決するのが難しいときは、保健室も力になります。一緒に話しに来てくださいね。



“22”を覚えてください

皆さんから聞こえるいろいろな声。



「太った〜」「伸びた！」。でも高校生の皆さんにとって大切なのは、身長と体重のバランス。このバランスをみる指標に

BMIがあります。

BMIは世界的な指標で、身長と体重から計算して、太りすぎや痩せすぎはないかをみることができます。

またこのBMIでわかるのが理想体重。BMIの数値が22になるときの体重が最も病気になりにくい体重とされています。

●その計算式は

$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 = \boxed{\quad} \text{ (kg)} \quad (\text{理想の体重})$$

健康のための目安として、大人になって

もこの「22」を覚えておくといいですね。



アルコールアレルギーについて

アルコールアレルギーは、アルコールに対して過剰な免疫反応がおき、じんましんや息苦しさ（呼吸困難）があらわれます。それまで問題がなくても、ある日突然症状があらわれることもあります。

また、手荒れとは異なる理由で、アルコール消毒を使用し、肌が赤く腫れることがあります。

症 状	対 応
<ul style="list-style-type: none"> ・赤く腫れる ・じくじくしたかゆみや痛みがある ・出血している 	炎症がおきているので皮膚科で治療しましょう。
<ul style="list-style-type: none"> ・肌がかさつく ・皮がむける ・ひび割れやあかざれがで き始める 	水仕事では手袋を使用し、こまめにハンドクリームを塗るなど対策をしましょう。様子を見ても改善されない場合は、皮膚科で相談してください。