

Health



令和6年8月26日発行
広島市立美鈴が丘高等学校
保健室

連日、身体にこたえる猛暑が続いています。パリ2024夏季オリンピックでは熱戦が繰り広げられました。何度も壁にぶち当たっては乗り越えてたどり着いたオリンピックの舞台。出場した選手はもちろん、周囲で支えてきたスタッフにも熱い思いがあったことでしょう。

8月28日からはパリパラリンピックが開催されます。自分の可能性に挑戦するアスリートの皆さんにエールを送りたいと思います。

夏休みを終え皆さんの笑顔が学校に戻ってきました。休み中、大きなけがや病気をしませんでしたか？

やり残したことがある人もない人も2学期に突入です。気持ちと生活リズムを学校モードに切り替えることが大切です。



夏休みの生活で体内時計が乱れてしまった・・・ さあ！リセットして充実した2学期に！

夏休みが終わり、保健室では「頭が痛い」「身体がだるい」「睡眠不足」といった声をよくききます。この暑さで疲れが出ている人、休み中は昼ごろまで寝るのが定番だった人、ゲーム三昧やスマホを触っているだけで1日が終わるとい生活リズムだった人、生活リズムの変化で体内時計が乱れていませんか。

学校が始まると休み中とは生活リズムに変化があるのは当たり前です。自由な時間を楽しく過ごしたらギャップで休み明けは気が重いものです。しかし、いつまでも休み気分では支障をきたします。「課題が出来てない」「遊びすぎて疲れた、眠たい」「暑い、だるい」など理由はさまざまですが、頭を切り替えましょう。

睡眠時間や朝食の状況、スマホの使い方等改善出来るところを改善していきましょう。



1学期の保健室利用状況を振り返ってみると、1日の保健室来室者が10人以上の日が24日ありました。そのうちの12日が月曜日や祝日、代休等の休日明けの日です。特に文化祭の代休明けの7月9日(火)の保健室来室者数は22人で一番多い日でした。

土日が休みで、だるさを感じてやる気が起きないまま学校が始まる月曜日を「ブルーマンデー：憂鬱な月曜日」という言葉で表現したり、「サザエさん症候群」（日曜日の夕方、翌日からの学校のことを考えて憂鬱になる現象）という表現があります。

休日から学校がある平日に変わる日がつらいとも考えられ、休日の生活リズムと学校がある日の生活リズムの違いからくる時差ボケが原因のひとつともいわれています。

時差ぼけを起こす原因

- ・週末は毎回、夜型生活になっている。
- ・休日は昼まで寝ている。
- ・スマホやゲーム三昧か、家でだらだら過ごす。
- ・休日の帰宅が遅くなる。

時差ぼけ解消のために

- ・休日の寝坊は平日の睡眠時間プラス2時間まで。
- ・日光を浴びて、幸せホルモンのセロトニンを活性化。
- ・課題をさっさと済ませ学校生活の楽しいことを探す。
- ・日曜日はゆっくり入浴して、早めに夕食をとり、夜更かしをやめよう。
- ・朝ごはんを食べて登校しよう。



♡心の不調をため込まない♡

「なかなか眠れない、不安な気持ちになる、なんとなくやる気が出ない、イライラする」等々。

こんな気持ちになることはありませんか。悩みや気になることを誰かに話してみましょう。自分だけでため込まず、相談することも対処法のひとつです。気になっている人は担任の先生や相談室、保健室でも話を聞くことができます。

スクールカウンセラーや学校以外の相談機関も利用できます。



- 広島弁護士会(月～金 16時～19時) 090-5262-0874
- 広島いのちの電話(年中無休、24時間受付) 082-221-4343
- ひろしまチャイルドライン(毎日16時～21時) 0120-99-7777
- 広島青少年総合相談センター「いじめ110番」(24時間受付) 082-242-2110
- 子ども人権110番(月～金 8:30～17:15) 0120-007-110
- 性犯罪・性暴力被害者ワンストップ支援センター #8891



9月9日は救急の日



9/21～9/30 秋の全国交通安全運動

9月は「防災の日」・「救急の日」・「秋の交通安全運動」等、命や安全に関する行事が多い月です。近年大規模な地震、大雨、洪水といった自然災害が毎年のように発生しています。学校でも災害を想定して避難訓練や防災設備点検等をしてはいますが、いつ、どこで起きるか予測できないからこそ日頃からの備えが大切です。

自分の「命」をどう守り、他人の「命」をどう助けるか、「命」について思いを寄せ、高校生の皆さんがリーダーシップをとって家族で防災について話題にしてみましょう。

- 話題の例
- ・適切な避難方法・避難場所や集合場所を想像できますか。
 - ・携帯電話など通信機能がマヒしている場合、家族との連絡方法はどうしますか。
 - ・家族の携帯番号を覚えていますか。勤め先の連絡方法を知っていますか。
 - ・高い所に物を置かない等、室内の安全対策。
 - ・雨天時の安全な通学について。



— 保健室からのお願い —

定期健康診断の結果を受けて精密検査や治療を受けた人は『受診報告書』の提出をお願いします。



感染症に感染した場合は学校への連絡と医師の指示をうけて療養し、**療養期間が終了して登校する日に「感染症報告書」を担任に提出**してください。

学校において予防すべき感染症については(美鈴が丘高校のホームページ)→(在校生)→(学校感染症による出席停止および再登校に関するお知らせ)を見てください。