

Health 8月



平成29年 8月
広島市立美鈴が丘高等学校
保健室

2学期始動！！準備はOK？

残暑がまだ厳しい中、2学期が始まりました。みなさん、今年の夏休みをどんな風に過ごしましたか？楽しかったことや、がんばったことが色々あると思うので、良かったら話を聞かせてくださいね。

長い休みの生活では、学校生活を送っていた時と生活リズムが多かれ少なかれ変わったと思います。そのため、体内時計は「休みモード」…「学校モード」への切り替えが必要となってきます。学校が始まって「何かだるいな〜」など、心身の調子が乱れている人は、「アクティブ健康観察」を行って、自分に合った対処法を行っていきましょう。対処法がわからない場合は、いつでも保健室へ相談に来てください。一緒に対策を考えましょう！

ゼロ

～熱中症0を目指して～

生活リズムの乱れをなんとかしたい！

日由な消費がたっぷりの連休も、つい遅くまで起きていて、寝る時刻の生活になってしまう人もいます。「生活リズムの乱れを何とかしたい」と思ったら、こんなことを実行してみてください。効果が期待できますよ。

- 1 早起きしよう**
毎朝同じ時刻に起きる習慣を、午前7時までには起きよう
- 2 朝日を浴びよう**
朝の光が生活リズムを整えてくれます
- 3 朝ごはんを食べよう**
朝食は、朝や体の目覚めを助けてくれます
- 4 夕食は寝る3時間前までに食べるのが理想**
それ以降の夜食は控えめに
- 5 眠る環境を整えよう**
寝る前は、なるべく早い時期にテレビやスマホをやめて、リラックス
- 6 決まった時間にベッドに入ろう**
起きる時間から逆算して、寝る時間を決めよう。遅くなりすぎると起床できにくくなります
- 7 睡眠時間は短すぎず、長すぎず**
必要な睡眠は、小学生では10時間、中学生では8時間、そして高校生で8.5時間。でも個人差もあるので、日中に疲労のない自分の適量時間をみつめよう



～熱中症予防4つの基本



暑い日が続きます。そして、熱中症になる可能性もまだまだ続きます。

熱中症は予防可能な疾病です。今一度、予防方法を考え、実践して熱中症を防ぎましょう。



2学期に寄せて…

2学期が始まります。みなさんはどんな気持ちで2学期を迎え、これから生活していくのでしょうか？

私は、学校があらゆる面で「バリアフリー」であって欲しいと思っています。私が考える「バリアフリー」とは、お互いが、助け、助けられることで、困難なことがあっても一緒に考え乗り越えて行こうという心がけです。自分のこと、周りの大切な人のことを考え、自分も周りの人も少しでも快適に過ごせる学校であればいいなと思います。そのお手伝いを保健室からしていきたいと思います。何か困ったことがあれば、保健室へ話をしに来てください。



お願い

◎夏休み中の部活でのケガや登下校中のケガ等で医療機関を受診した人は保健室へ申し出てください。

◎健康診断の結果、医療機関への受診が必要と通知された人で、夏休みに受診した人は保健室に知らせてください。

