



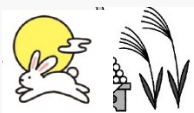
9月号

2024.9.10 No 6

下松工業高等学校 定時制 保健室
～こころとからだの主人公になろう～
笑顔が人と人との絆をつくる

2学期がスタートしました。始業式で校長先生の話にも合ったように、学校生活リズムに切り替えられていますか？2学期も目標に向かって元気に頑張りましょう。

9月の目標 生活習慣を確立しよう



夏休みの健康調査より

健康だった 21人

理由 体調をくずすことがなかった
生活習慣をくずさなかった

不健康だった 5人

理由 コロナ感染
昼夜逆転 早寝早起きができなかった
同じものばかりを食べすぎた

ほとんどの人が猛暑にも
負けず元気に過ごしていま
す。昇降口で出迎えた時のみ
んなの元気そうな顔を見る
ことができ、とてもうれしく
思いました。



夏休みに受診した場合は、受診証明書の提出をしてください。
必要な治療をすることは、自分を大切にすることの一つです。受
診証明書が必要な人は、担任か保健室に申し出てください。
自分のために時間を作って受診しましょう。

夏の疲れは、今のうちに解消を

今年の夏は、猛暑、酷暑！秋風の立ちはじめる頃は、夏の疲れが一気に出てきます。そう
ならないためにも、生活のリズムをもう一度見直してみましょう。体調を整えることは、こ
れからの学校生活を意欲的にやれるかどうかを左右します。

まずは、疲れをとるために、十分な睡眠をとりましょう。

*朝日を浴びよう！

「朝、なかなか起きられない」

「夜、寝つきが悪い」

その悩みは、もしかしたら体内時計
が乱れているからなのかもしれません。

朝日を浴びて、体内時計をリセット
しましょう。睡眠リズムを調整するメ
ラトニン（睡眠ホルモン）は、朝日を
浴びてから、約16時間後に増え、眠
くなってきます。



規則正しい生活（睡眠・食事・運動）をすることは健康の基本です。



それから



リラックス

また、夏の暑さが落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体調の不調がみられることがあります。

“秋バテ”に注意しよう！

秋バテの原因は？

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。夏の間の生活習慣（冷房の効いた環境、冷たいものとりすぎなど）も関係していると言われています。



秋バテ対策 ～自律神経を整えよう～

- お風呂にゆっくりつかる
- 温かいものや、栄養バランスのよい食事をする
- 夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする



誰でも使えます！



体育館入口にあるので確認を

☑ 応急手当、正しいのはどっち？

鼻血



- ☐ 上を向く
- ☐ 下を向く

やけど



- ☐ すぐに冷やす
- ☐ 水ぶくれはつぶす

すりきず



- ☐ よく洗う
- ☐ すぐに絆創膏をはる

つきゆび



- ☐ ひっぱってのばす
- ☐ 動かさずよく冷やす

打撲・捻挫



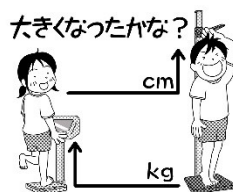
- ☐ 動かか確認し、もむ
- ☐ 動かさずよく冷やす

救急車



- ☐ 119番に電話
- ☐ 110番に電話

9月は、身長・体重を測定します



9月生まれおめでとう

松原 佑真 君

誕生月の花 リンドウ 愛らしい、正義感、誠実