

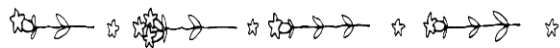
# 9月 保健だより

福島県立湖南高等学校

保健室

平成29年9月発行

暑すぎる夏はつらいですが、今年の夏休みは雨やくもりの日が多く、涼しい夏にさびしさを感じました。9月に入り、「涼しさ」から「寒さ」になりそうです。朝、天気予報を確認して、服装の調節をしましょう。寒さをガマンすると、すぐに風邪をひきますよ。



スクールカウンセラー来校日 9月8, 20, 22, 29日

## 学校モードになってる？

2学期の始まりから、欠席者、来室者の多い状況が続いています。

だらだら生活していた夏休みモードから、学校モードの生活にうまく変換できずに体調を崩しているのではないのでしょうか。

まず、7時間の睡眠を確保すること。夜中2~3時頃まで起きていませんか。それでは睡眠不足で体調を崩します。健康にとって、体と脳を休息させる睡眠は最も大切なのです。朝6時に起きる人は午後11時まで寝ることを心がけよう。

次に、朝食をしっかり食べること。朝食は体と脳を目覚めさせ、一日の活力源となります。体をつくるのは食べ物です。その中でも朝食が一番大事。しっかり朝食をとって、体と心を元気にしよう。

生活を学校モードに切り替えて、ハツラツと学校生活を送りましょう！



## 確認しよう！

年1回は、薬や衛生材料のチェックをして、期限の確認や補充をしましょう。

鎮痛剤や湿布、絆創膏など、「家になかったから、そのままにしていた」という話をよく聞きます。すぐに手当をすれば早く回復するものです。

“あるはず”という思い込みでいると、いざという時に無いことがあります。そうならないために、『救急の日』には救急箱の中身を確認しましょう。そして置き場所を家族で確認することも大切です。

## プチ昼寝

午後は、うとうと眠たくなることがありますね。

集中して午後の授業を受けるために、昼休みを利用した『プチ昼寝』をおすすめします。

15分程度の短い睡眠が最もリフレッシュ効果があるといわれています。横になるのではなく、机に伏せる体勢がちょうどいいです。

もちろん、授業中は厳禁です。

さらに、15時以降のプチ昼寝は、夜の睡眠に悪影響を及ぼすのでしないほうがいいです。

昼休みのプチ昼寝は、勉強の効率を上げ、部活動でのケガ予防にもつながります。

体験してみませんか。



夏休み後、『受診報告書』の提出はわずか7名です。

『受診のすすめ』は、むし歯75名、視力62名、内科27名に配付しました。

多くの生徒が放置している状況です。もう少し自分の体に関心を持ちましょう。

不都合なことが起きる前に治療しよう。

“体脂肪計”が入りました。興味がある人は保健室へどうぞ！