



ほけんだより

令和6年9月30日
湖南高校
保健室

ここ最近、一気に肌寒くなりましたね。
寒暖差による体調不良や気圧の変化で気管支に影響を受けやすい人もいます。
生活習慣と衣類の調整に気をつけて、健康に2学期の学校生活と行事を楽しみましょう。



先週、テストが終わったばかりですが、
今週はお楽しみの体育祭です。体調は大丈夫ですか？
来週も、1・3年生は遠足、2年生は修学旅行…と行事が続きます。健康な状態でそれぞれの行事を100%楽しめるよう、健康管理をしっかりしていきましょう！

なんかだるい？

行事続きで疲れがとれない？



「秋バテ」に注意！



夏から秋への季節の変わり目に自律神経が乱れ、「体がだるい」「すぐに疲れる」などの不調を感じる人は少なくありません。これらの症状は「秋バテ」とも呼ばれます。

秋バテの症状は、日常生活上の対策によって和らげることが可能です。

6つの対策

1 入浴

38～40℃のお湯に長めにつかる。

2 寒暖差対策

衣類や寝具で寒暖差を調整する。

3 軽めの運動

適度な運動で自律神経のバランスを整える。

4 水分補給

常温や温かい飲み物を飲むよう心がける。

5 食事

タンパク質、ビタミン、ミネラルなどを積極的に摂る。

6 睡眠

就寝時間がずれても、起床時間はずらさない。

夏休み中 検査・治療に行ってきましたか？

遠足・修学旅行中も
衣類の調整ができるよう
しっかり準備しておきましょう！



治療や検査が終わった人は受診票を担任の先生に提出してください。まだ検査をしていない人や治療中の人は終わったら提出をお願いします。用紙をなくしてしまった人は保健室にお知らせください。

