

保健だより8月号



令和5年8月23日
鳥取西高等学校

みなさん、充実した夏休みを過ごせましたか？夏休みモードからの切り替え、夏バテ予防について紹介しています。まだまだ暑い日が続いていますが、健康に乗り切りましょうね。

連絡

- ◆健康観察を毎日行い、体調管理に努めましょう。(1・2年は健康観察フォーム、3年は SHR 時)。
発熱や喉の痛み、頭痛等、体調不良がある場合は、出席を控えて医療機関を受診することをお勧めします。
- ◆健康診断の結果等について、夏休み中に受診が終わった人は、用紙を保健室へ提出してください。
- ◆日本スポーツ振興センターの給付について
夏休み中に学校の管理下でけがをして受診をした生徒は、早めに保健室で医療費の給付の手続きをしてください。

夏休みモード ⇒ 学校モードへ

学校が始まり、うまく「夏休みモード」から「学校モード」へ切り替えができていますか？
体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、規則正しい生活を意識し、早めに切り替えましょう。

生活リズムを
取り戻そう☆

切り替えの3ステップ

- (1) 寝る前にスマホを見るのをやめ、早めに寝る
- (2) 朝は余裕を持って、同じ時間に起きる
- (3) 朝ご飯をゆっくり食べる



それでも「なんだかだるい」

「学校に行きたくない」ときは・・・

心が疲れているのかもしれませんが。
ひとりで悩まず、保健室や相談室
に相談に来てくださいね。



夏バテ予防のポイント

睡眠をしっかりとり



睡眠不足だと疲れがとれず、体のさまざまな機能も低下します。
質の高い十分な睡眠をとるために、毎日決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。

エアコンで部屋を 冷やしすぎない



屋外と温度差が大きいと、部屋と屋外を行き来したときに自律神経が乱れ、体の不調につながります。
エアコンの設定温度は下げすぎないようにしましょう。

栄養バランスの 良い食事をする



冷たい食べ物は胃腸の機能を弱めます。また、そうめんなど口あたりの良い物ばかりだと栄養不足に。
タンパク質(肉・魚・卵)やビタミン・ミネラル(野菜・果物)を積極的にとりましょう。

軽い運動で汗を流す



涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、汗をかくことが少なくなり、体温調節機能が弱まって、暑さに対応しにくくなります。
日頃から軽い運動で汗を流し、体温調節できる体を作りましょう。

保健室よいつぶやき・・・

- ・夏休みが終わると、「もう8月！気づいたら今年もあと4ヶ月！？」と、時間の経過の早さに毎年驚きます。
みなさん今年立てた抱負は覚えていますか？時々振り返り、自分に「今年もよく頑張った！」と言えるよう、気づいたときに行動していきたいですね。
- ・学校祭の準備が始まっています。体調不良や感染症での欠席や出席停止も複数出ているので、自分の体調管理に気をつけながら楽しい西高祭をつくっていきましょう。

