



夏休み中も元気に過ごすことができましたか？夏休みは終わりましたが、まだまだ猛暑が続いていますね。引き続き熱中症対策、体調管理に気をつけて過ごしましょう。

確認をお願いします

■健康観察フォーム入力について

体調管理に努め、毎朝忘れずに健康観察フォームに入力しましょう。

■健康診断の結果等について

夏休み中に受診し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した人は、日本スポーツ振興センターの医療費請求の対象になります。保健室で手続きを行いますので、早めに報告してください。



夏バテを防ごう！

✓食欲がない ✓やる気が出ない ✓頭痛 ✓疲れがとれない…

学校生活が始まり、体調不良が続いていませんか？夏バテとは夏の暑さによる体調不良の総称です。しかし、冷房の効いた涼しい部屋で過ごせば良いというわけではありません。冷房の効いた室内と暑い屋外では大きな温度差があるため、自律神経が乱れやすくなります。自律神経の乱れによって、体がだるい、疲れがとれないなどの夏バテの症状が出てきます。以下のポイントを意識して、夏バテを防ぎましょう！

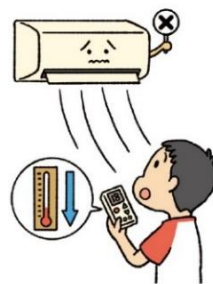
質の高い睡眠でしっかり休養！

休み中はつい夜更かししてしまった人もいませんか。お風呂にゆっくり浸かって自律神経を整え、就寝前はスマホ等の使用を控えて、睡眠の質を高めましょう。



体の冷やしすぎに注意！

休み中に冷房の効いた部屋で一日の大半を過ごしていた人は、屋外との温度差で体調を崩さないよう気をつけましょう。体を冷やしすぎないように注意し、適度な運動で体を動かしましょう。



冷たいものの食べ過ぎ注意！

食欲がわかない人もいますが、冷たいものばかり食べると内臓の機能が低下してしまいます。バランスのよい食事を心がけましょう。



それでも心や身体の調子がよくないとき

休み明けは疲れがたまりやすくなります。無理をせず、周りの人に相談してくださいね。

保健室や相談室でも、いつでも話を聞きます。スクールカウンセラーさんに相談することもできますよ。

保健室からつぶやき



あっという間の夏休みでしたね。休み明け、学校生活に戻るのはしんどいものです。実力テスト、西高祭準備などせわしない毎日ですが、とりあえず今日できることから少しずつ取り組んでいきましょう。