

保健だより

奈良中学校 保健室：R2. 8. 25

< 学校教育目標：自ら考え、他に貢献できる生徒の育成 >



夏休みが終わり、学校が始まりました。夏休みの宿題が残っていて夜更かしが続いたり、朝寝坊が続いていた人はいませんか？生活習慣の乱れは「頭痛」「腹痛」「体調不良」といった症状に現れます。9月もまだまだ暑い日が続く、体育祭の練習もあるため、引き続き『熱中症対策』も必要です。早寝・早起き・朝ごはんで生活習慣を整えましょう。そして、こまめに水分補給をして熱中症を予防しましょう。

◇夏休み明けに多い 健康トラブル◇

頭痛 夏休み明けは、「頭が痛い。」と言って保健室に来る人が増える傾向にあります。その原因のほとんどは、睡眠不足によるものです。夏休み中に、夜更かし・朝寝坊が続いていた人は、要注意！！頭痛や熱中症を予防するためにも、早く寝ましょう。



腹痛 便秘や下痢、精神的な疲れからお腹が痛くなる人も保健室にやってきます。

夏休み中の生活リズムの乱れや、久しぶりの学校生活への緊張等が原因の一つとして考えられます。緊張をほぐすには、1日のうちに、ゆったりとリラックスできる時間をつくるのが大切です。スマホやゲーム等を長時間使っていると、神経が興奮状態にあるため、精神的に疲れがたまりやすくなります。また、夜更かしをして、朝に時間がないと、朝ごはんを食べ、トイレに行く時間も作れません。規則正しい生活をして、心と体の調子を整え、腹痛を予防しましょう。



◇体育祭に向けて ～保健室からのお願い～ ◇

9月12日の体育祭に向けて、練習や準備が本格的に始まります。暑い中での活動になります。健康管理には十分気を付けて、体育祭への良い準備が出来るようにしましょう。

★熱中症対策★



- 休憩は、日陰や風通しの良い場所で行う
- こまめに水分補給をする（水筒の準備をしましょう）
- 規則正しい生活をして体調を整えておく
- 体調の優れない日や、ケガをしている日は活動を控える

もし、体調が悪くなってしまった場合は、無理をせず、すぐに近くの先生や友達に知らせて休養しましょう。

★ケガの予防のために★

- 準備運動を念入りにする
- 手足の爪を切っておく
- 履きなれた靴で運動する
- 睡眠・食事をしっかりととり、練習や本番に備えた体作りをする
- 体調の悪いときは無理をしない



<すり傷の時は…>

すぐに水道水で、傷と傷口のまわりをきれいに洗い流し、土や汚れを落としましょう。

→それから保健室または救護場所へ

けがをしてしまったら、そのままにせず、早めに手当てを受けましょう。