



保健だより

令和5年 9月号
奈良県立桜井高等学校 保健室

夏の疲労、残っていませんか？

夏休みも終わり、新学期が始まりましたね。残暑が続く9月、だるさや疲れを感じている人がいたら、それは夏の疲労が残っているかもしれません。そんな時は、自分なりに工夫して体調を整え、学校を中心とした生活に切り替えていきましょう。

- ① 睡眠や生活リズムを整える（早寝早起き、朝ご飯）
- ② 栄養のあるものを摂る（豚肉などビタミンB1を多く含む食材がお勧め）
- ③ 予定を詰め込みすぎない（ゆったりモード）
- ④ お風呂にゆっくり浸かってリラックス（40℃くらいのお湯がお勧め）
- ⑤ 冷たい清涼飲料水やアイスの取り過ぎに注意（身体を冷やさない）



スムーズに2学期をスタートするために

「ずっと夏休みがいいな…」「夏休み明けに学校行きたくないな…」と思った経験はありませんか？

こまっていることはなに？

親子関係？ お金の問題？
進路？ 家族の病気？
勉強？ 友人関係？ 暴力？

休んでもいいよ

ひと休み 充電 一時避難

休み明け、不安？

誰かに話してみよう

誰かにうちあけてみてほしい

いろいろ人がいて いろいろ考えもあって とき、しんどい

意識して心と体をリセット

1日に数分でも好きなことをする

ストレス解消！

いつでも笑顔で。とにかく笑ってみる

笑う時には福来たる

ぬるめのお風呂にゆっくりつかる

疲れがとれるよ

生活のリズムをみださない

朝食がポイント！

まだまだ注意。熱中症

残暑が続く9月は、1日に2Lくらいの汗をかきます。運動した日は、意識的にこまめに水分補給をするなど、熱中症予防に心がけましょう。



9月1日は防災の日 「もしも」に備えていまでできること

「もしも」にぞなえて、今できることは？

食料品・消耗品の備蓄

備蓄 消費 買い足し

おすすめはローリングストック！
定期的に消費して、買い足して、期限切れを防ぎます。

家族会議

安全な道は？ 待ち合わせ場所は？ 持ち出すものは？

9月1日 防災の日

ハザードマップの確認

洪水 土砂災害 津波

いろいろな種類のマップがあるね

転倒や飛散の防止

家具の固定

近年の自然災害の増加・大規模化を受け、防災意識が高まる中、各家庭においても定期的に防災用品の確認をしましょう。

食料品や消耗品の備蓄の他、飲み慣れた薬、眼鏡やコンタクトレンズ、生理用品、充電器など。

【医療情報について】

病院に行くか、それとも救急車を呼ぶか迷った時は、『#7119』、『Tel 0744-20-0119』に電話すると、看護師さん等が電話でアドバイスをしてくれます。またインターネットでは、「なら医療情報ネット」を検索すると、いま受診できる医療機関が検索できます。

病院に行く？ それとも救急車を呼ぶ？

迷ったときは

7 1 1 9

にTEL

医師、看護師、相談員等による救急電話相談が受けられます。

保護者の皆様へ 最近の感染症情報によると新型コロナウイルス感染症は、軽症で無熱、微熱程度の例も多いが、増加傾向にあると言われています。5類感染症への移行後は、感染状況が落ち着いている平時においては、換気や手洗いといった日常的な対応を継続し、普段から身体の抵抗力を高めるために「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスのとれた食事」を心掛けてください。また体調不良時は、無理をして登校せずに自宅で休養してください。なお登校後、発熱等の体調不良が起こった場合は、今までと同様、原則として保護者のお迎えのご協力をお願いします。

