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

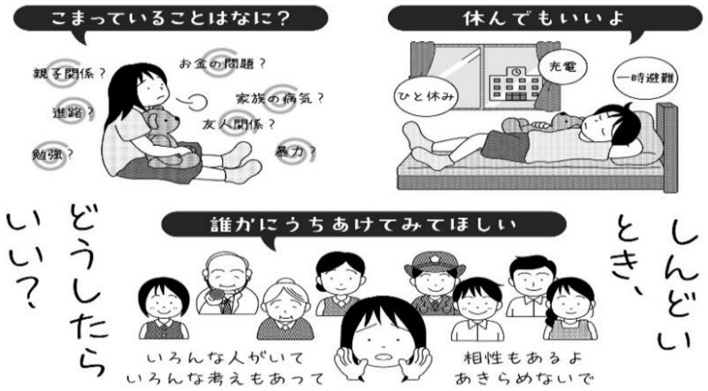
夏の疲労、残っていませんか？

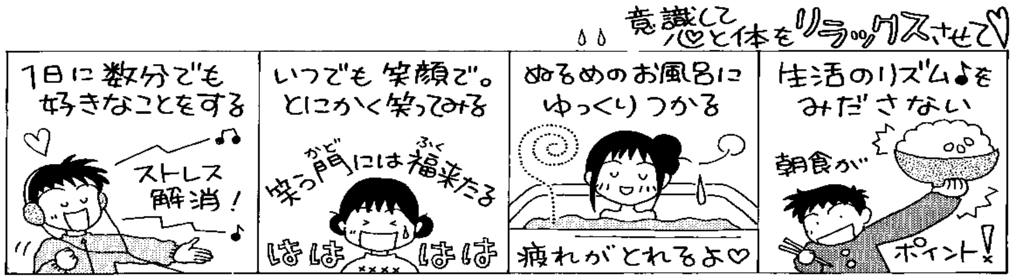
夏休みも終わり、新学期が始まりましたね。残暑が続く９月、だるさや疲れを感じている人がいたら、それは夏の疲労が残っているかもしれません。そんな時は、自分なりに工夫して体調を整え、学校を中心とした生活に切り替えていきましょう。

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 B_1 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？





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」に備えていまできること

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。

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」「適当な運動」「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。