

保健室だより



平成28年9月2日
防府高等学校 NO.4

<夏休み疲れ…大丈夫!?!>

休業中も課外や模試、部活動等に一生懸命取り組んでいる生徒達の姿を見かけました。その中でも自分の時間をとりながらストレスを緩和することは難しいです。夏休み明け前後は疲労もたまり、2学期への不安等で心身の体調を崩しやすい時期です。ご家庭でもいつも以上にコミュニケーションを大切にされ、子どもたちの様子や変化に気をつけていただけたらと思います。

また、お子さんのことで気になることがありましたらお気軽に学校へご相談ください。

油断大敵! 9月の冷えにご用心!

だんだん涼しくなり心地よく感じる季節ですが、1日の寒暖の差が大きく、体温調節が難しい時期でもあります。冷えから体に不調が起こることもあるため、気をつけておきたいものです。

● 冷えからくる症状の可能性のあるもの



● 日常生活で気をつけられること

- ・冷房を過度に使いすぎない
- ・衣類や寝具で調節をする
- ・体をあたためる食材を食べる
(根菜類や芋類、薬味野菜など)
- ・疲労回復に効く食材を食べる
(牛肉や豚肉など)
- ・湯船につかる
- ・ストレッチや軽い運動で血行促進

★睡眠不足では情緒不安定になる!?

睡眠不足では脳の活動が低下し、注意不足となったり、嫌なことに対する反応へのブレーキを弱めてしまいます。そのため情動への影響が出てきます。

睡眠不足になると嫌なことをより強く感じてしまい、切れやすくなったりひどく落ち込んでしまう危険性が高まるということです。

睡眠時間を確保するよう心がけ、心も身体も健康な状態を保ちましょう。



健康教育講演会を開催しました

7/19(火)に健康に関する講演会を行いました。

【1年生】性に関する講演
「自分と相手を大切に করতে?」
保健師 白石 直美様

【2,3年生】勉強に関する講演
「受験ストレスに打ち勝つ!」
スクールカウンセラー 太田 列子様



暑い中での講演会となりましたが、みなさんしっかりと聞いてくれました。今回の講演会を自分の健康や身体に興味・関心を持つきっかけにし、自分の健康は自分で守ることのできる生徒になってほしいと願っています。

