

保健だより 8月号



宮城県東松島高等学校
令和6年8月20日 No.5

8月の保健目標

「夏を健康にすごそう」



約1ヶ月の夏休みが明けました。皆さんはどんな夏休みを過ごしましたか。花火大会やお祭りに行ったり、おうち時間を充実させたり、思い思いの夏休みを過ごしたと思います。ぜひ夏休みの思い出を聞かせてください。

さて、夏休みが明けてもまだまだ暑い日が続きます。引き続き熱中症に注意しましょう。特に登下校中の熱中症には十分に気を付けてください。飲み物を持ち歩き、のどの乾きを感じる前にこまめに水分を補給しましょう。少しでも不調を感じたら涼しい場所で休憩をとってください。体調に気を付けて、さらに充実した学校生活にしてほしいと思います。

夏バテになりやすい生活？

明日も休みだし、まだ寝なくていいよね

キンキンに冷えた部屋、最高～！

夏は冷たい物が食べやすいよね♪

今日も家でゴロゴロしてよ～と

こんな症状があれば夏バテのサイン

- 体がだるい
- 頭痛・めまい
- 食欲がない

夏バテ予防のポイント

夏バテは体が暑さに順応できず、さまざまな不調が現れた状態です。生活習慣を見直して、夏バテしない体を作りましょう。

睡眠をしっかりとする



睡眠不足だと疲れがとれず、体のさまざまな機能も低下します。質の高い十分な睡眠をとるために、毎日決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。

エアコンで部屋を冷やしすぎない



屋外と温度差が大きいと、部屋と屋外を行き来したときに自律神経が乱れ、体の不調につながります。エアコンの設定温度は下げすぎないようにしましょう。

栄養バランスの良い食事をする



冷たい食べ物は胃腸の機能を弱めます。また、そうめんなど口あたりの良い物ばかりだと栄養不足に。タンパク質（肉・魚・卵）やビタミン・ミネラル（野菜・果物）を積極的にとりましょう。

軽い運動で汗を流す



涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、汗をかくことが少なくなり、体温調節機能が弱まって、暑さに対応しにくくなります。日頃から軽い運動で汗を流し、体温調節できる体を作りましょう。

「朝が苦手・すっきり起きられない」のはどうして？

生活リズムがズレてる

元々、体内時計は25時間で、生活リズムはズレやすい仕組みになっているため、整えるにはコツが必要です。まずは眠たくても同じ時間に起きて、朝日を浴びるところからスタートしましょう。

よく眠れていないのかも

眠る前のコンディションを見直しましょう。室温は眠りやすい温度に設定し、寝る前にはカフェインをとったり、お腹いっぱい食べたりせず、メディアからも離れましょう。

体質や病気のことも

生活を見直しても上手くいかないときは「低血圧」「起立性調節障害」などの体質や病気が原因になっていることもあります。気になることがある人は保健室でも相談に乗ります。



受診勧告書の提出をお願いします！



健康診断の結果、受診が必要な人には「受診勧告書」を配付しました。夏休みを利用して、気になる症状の受診はできたでしょうか？健診結果は、「今はたいしたことない大丈夫」と思う人もいるかもしれませんが、放置すると思わぬ病気などにつながってしまうこともあります。受診勧告書をもって、まだ受診していない場合は、早めの受診をお勧めします。

また、健康診断は生活習慣を見直すチャンスでもあります。結果から自分の生活を振り返り、良い習慣は継続し、改善が必要な習慣はできることからしていきましょう。

受診が済んでいる人は、受診報告書を保健室へ提出してください。

それ、**心**や**体**からの

SOSかも？

こんなサインがあったら、心や体が疲れているかもしれません

体のサイン



心のサイン



気になる人、利用してみたい人はぜひ保健室へご相談ください。

校内にもこんな場所があります

<SC(スクールカウンセラー)>

「心」のケア

子どもや保護者の話を聞いて本音を引き出しながら心の悩みを受けとめ、解決方法を一緒に考える専門職。

<SSW(スクールソーシャルワーカー)>

「環境」のケア

子どもや保護者の話を聞いて状況を整理しながら福祉の制度で利用できるものを一緒に考える専門職。

相談はもちろんこんな居場所も

<相談>

保健室・職員室・進路室・図書室など

<居場所>

保健室・図書室・学習室・西昇降口など

自分に合った居場所を見つけるために学校を探索するのも良いかもしれません。

SC(スクールカウンセラー)SSW(スクールソーシャルワーカー)来校日



SC

8月21日(水)
8月26日(月)

8月29日(木)

SSW

8月20日(火)

*予約や時間の確認等は、保健室・SA・教育相談担当までお願いします。