

# ほけんだよ9月

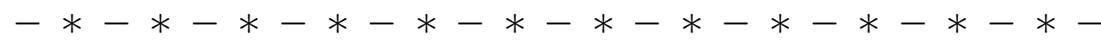
R4. 8. 26  
宮城野高校保健室

夏休みが明けて約1週間。日中はまだ暑い日が続き、熱中症対策が必要です。それでも、夏から秋へ季節が変わっていく時期なので、夕方は涼しくなってきます。

温度差で、体調不良を起こしている人もみられます。調節できる上着等を用意するといいですね。



また、睡眠不足や生活リズムが乱れたまま・・・、まだ戻らない人もいます。まずは『早寝早起き』で生活リズムを立て直しましょう！



**夏休み明けに多い健康トラブル2つ!**

**腹痛**  
冷たいものを食べすぎていませんか?  
久しぶりの学校生活で緊張していませんか?  
休み中の生活リズムの乱れを引きずっていませんか?

**頭痛**  
この時期に頭痛が痛い人の多くは睡眠不足です。  
休み中に夜ふかしのくせがついていませんか?  
生活リズムや食生活をしっかり整えて、リラックスする時間を持ちましょう

## 『相談力も大切な力』

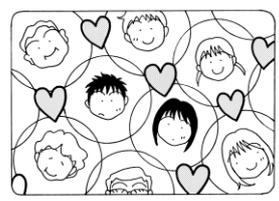


悩みがあったり、落ち込んだり、気分がモヤモヤするとき、どうしていますか。自分で解決法を考えついたり、自分なりの方法で解消できたりすればOK!

でももし、いつまでも落ち込みから抜け出せず、不安が続くときは『相談力』を発揮してはどうでしょう?

### どう相談しているかわからないときは・・・

話しかけやすい人は誰ですか? 親身に聞いてくれる人がきつというはず。切り出しにくいときは、何でもない話から始めるといいかもしれません。



これから色々な経験を積み重ねていくみなさんには、『相談力』も大切に育てて欲しい力です。

**カウンセリング 9・10月の予定**

9/6 (火) 13 (火)      10/4 (火) 11 (火) 18 (火) 25 (火)

\*時間帯は、1～5校時です。

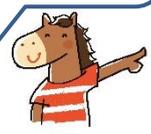
予約状況は保健室前の廊下に掲示してあります。夏休み明けは体や心が疲れ、不調が出てくる時期です。予約はすぐ埋まってしまうので、申込みはお早めに!



# 学校の AED

## どこにあるか知っていますか？

宮城野高校には、2台のAEDがあります。



<職員玄関の靴箱の上>



<体育館入り口>

AEDは、心臓に電気ショックを与え、正常な動きを取り戻すための医療機器です。倒れて意識がなく、正常な呼吸が確認できない人に使います。

事故や災害はいつ、誰にでも起こりえます。あなた自身はもちろん、家族、友達と一緒に歩いていたその時・・・、という可能性もゼロではありません。万が一に備えて、よく行く場所ではどこに設置されているのかを覚えておくようにしてほしいと思います。



— \* — \* — \* — \* — \* — \* — \* — \* — \* — \* —

## 『ある日の保健室』



ケガや体調不良から学ぶこともあるはず・・・。  
今後に役立てましょう！

### ～その1～

☆指のやけどで来室した A さん。  
今朝、寝坊をしてボーッとしながらヘアアイロンを使っていたようです。



時間に余裕を持って朝の準備を！  
急いでいると、思いもよらないケガをすることがあります。ご注意ください！



### ～その2～

☆体育の授業でバスケットボール中、ボールが指にあたり、爪がはがれかけてしまった B さん。



爪がかなり伸びていました。衝撃で爪が折れ、出血もしていました。衛生面からも爪は短く切りましょうね。



### ～その3～

☆昨夜なかなか寝付けず、スマホを見ていたら、AM4 時に・・・。  
頭痛とだるさで、授業に集中できないと来室した C さん。



寝不足で体調を崩し、大事な授業に出られないのは残念です。スマホなどの電子機器から出るブルーライトをあびると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、眠りにつきにくくなります。  
睡眠2時間前はスマホを控えましょう。