



保健通信 9月号

いわき湯本高校保健室
令和4年9月2日発行

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。みなさん、充実した夏休みは過ごせましたか？長期休みのあとは、なかなか学校モードに切り替えることが難しいですね。「休むときは休む」「やるときはやる」とメリハリをつけた生活を送るよう心掛けましょう。

夏バテしていませんか？

夏バテとは、夏の暑さの影響で身体に様々な不調が現れた状態を言います。夏バテの原因は主に、体内のミネラル不足(脱水症状)や暑さによる食欲の低下(栄養不足)、エアコンによる冷え(自律神経の不調)などがあげられます。

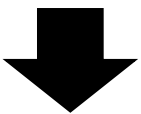
下記の夏バテ診断を行い、自分の今の状態をチェックしてみましょう！

Let's 夏バテ診断！！



- 全身に疲労感がある
- イライラする
- 体がだるい
- 熱っぽい
- 食欲不振
- 無気力
- 下痢症状がある

あなたは、いくつ当てはまりましたか？



夏バテ気味かも…という方へ

～自分の生活を見直してみましょう～

- 食事**…朝食は必ず食べましょう。1日3食が理想です。また、水分補給を忘れずに！
- 運動**…適度な運動は、自律神経を整えてくれます。ストレス解消や食欲増進にも効果があります。
- 睡眠**…夜更かしはせずに、最低でも6時間は睡眠をとるようにしましょう。
- 入浴**…シャワーで済ませず、ぬるめのお湯にゆっくり入りましょう。



怪我をした…！このとき、あなたはどのような処置をしますか？保健室に来室する前に、まずは自分で出来る応急手当を行きましょう。

<擦り傷や切り傷…出血を伴う怪我>

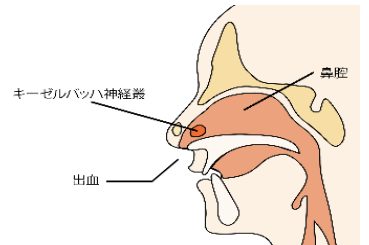
- ①水道水で傷口を洗う
- ②清潔なタオルやハンカチで止血をする



<鼻血>

- ①鼻(キーゼルバツハ部位)をつまむ

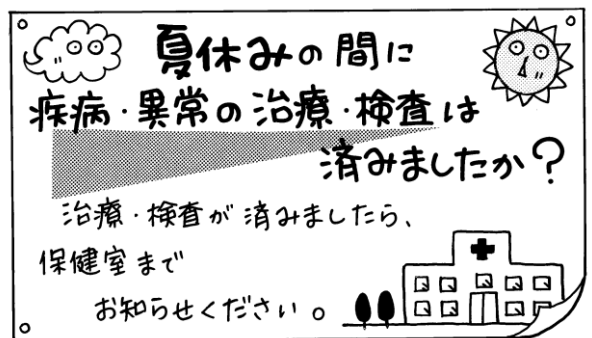
※上を向いたり、首の後ろは叩きません！



<打撲・捻挫・突き指等>

基本的には、安静・冷却・圧迫・挙上です！

打撲や捻挫、突き指をしたら、放置はせず、保健室へ来てください！



9月のカウンセラー来校日

1日(木) 8日(木)
15日(木) 22日(木)

10月のカウンセラー来校日

6日(木) 13日(木)
20日(木) 27日(木)

予約は
お早めに！

