

保健だより 9月



令和8年9月

夏休みが終わり、新学期がスタートしました。練習を頑張った運動会も終わりましたね。次は、2年生の修学旅行と中間考査ですね。まだまだ暑い日が続くので、必ず水分補給や暑さ対策をして体調管理をしましょう!そして二学期も頑張っていきましょう!!

愛媛県立新居浜西高等学校 保健委員会

★教育相談室の利用について★

最近、あなたの心は元気ですか?

不安や悩みがあるときは、誰かに自分の気持ちを聞いてもらえると、少しは心がスッキリします。話しているうちに、悩みや不安を取り除くヒントが見つかるかもしれません。必ず秘密は守ります!!

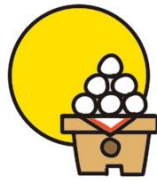
〈相談日〉9/2・10/1・8・22・日 毎週木曜日

〈時間〉14:00~18:00

〈場所〉本館4階 教育相談室

〈電話〉0897-37-2735(※学校に電話して予約できます)

*スクールソーシャルワーカー(SSW)張先生に相談したい人は、保健室又は石川雄幸先生まで申し出てください。



夏休みモードを

切り替え

まずは「早寝」から

長かった夏休みも終わりましたが、早めに夏休みモードをリセットしたいもの。休み中につい気が緩んで夜更かしして、朝起きる時間が遅くなって、食事の時間や回数も不規則になっていて…生活のリズムが崩れてしまったまま休みが明け、長い猛暑の影響もあって体調を崩している人も多いようです。

リズムを立て直すために、まずは早寝早起き。特に『早寝』ができるように、それほど眠たくなくても、なるべく早い時間に寝る準備をしてみましょう。また、起きる時間は登校時間が基準になります。ギリギリまで寝たい気持ちもわかりますが、少しずつでも余裕をもって起きて、朝食をしっかりとって…学校を中心とした生活に切り替えていきましょう!



作ってみよう 防災食

9月1日は「防災の日」。台風や地震といった災害のときの避難経路や避難場所、連絡方法などを家族で話し合っておきましょう。

「天災は忘れたころにやってくる」という言葉があるように、災害はいつ起きるのか、わかりません。日頃から災害に備えて、缶詰やカンパンなどの非常食を準備しているお家も多いでしょう。それらの賞味期限をチェックし、新しいもの買い替える場合は、ストック食品を使って「防災食」を体験してみませんか。例えば、こんなメニューがお勧めです。



・サバ缶&トマト缶のカレー
(包丁いらずで簡単!)

・ミックスビーンズ缶と野菜のサラダ
(食物繊維とタンパク質をたっぷり摂取)

・ホットケーキミックスを使った簡単パン
(コーン缶や小豆煮の缶詰を混ぜるのもあり)

まだまだ注意!!熱中症

9月になりましたが、雨が多く蒸し暑い日も多いですね。8月には「立秋」といって、季節が夏から秋に移り変わることを表す日がありますが、気温はまだまだ夏模様。そして、夏の暑い日々を過ごしてきたことで、疲れが出るなどして体調を崩してしまう人もいます。そんなときこそ、熱中症に気を付けて!

①早く寝て睡眠時間をしっかりとる、②体調を整える、③朝ご飯を食べる、④こまめに水分補給するなど、熱中症予防のための行動が大切です。

ストレスとの向き合い方

あなたにとって何がストレスですか?どんなときに感じますか?じっくり考えてみると、見えてくることがあります。ただし、あまり考え過ぎず、「ま、いいか。」と肩の力を抜くのも、あります。

ストレスは、よい緊張になって「よし、頑張ろう!」と背中を押してくれることもあります。ストレスと上手に付き合っていきましょう。



★生徒保健委員研修会★

7月30日に県内の高校から保健委員が参加する生徒保健委員研修会が松山でありました。この研修会に参加した保健委員さんに感想を聞きました。

新居浜工業高校の発表では、私自身スマホ依存症の自覚があるので自分ごととして捉えることがで



きました。熱中症対策では、作業や運動中だけでなく、始める前にも身体冷却を行うと体温が下がり、良いことを知りました。また、アイススラリーも効果的なので、学校に導入したら熱中症の予防になると思いました。

スマホの使い過ぎや災害、熱中症予防など一日でたくさんの内容を知れてとても考えさせられる研修会でした。新田青雲中等教育学校の発表から、自然災害が起こった状況を想定したトイレ実習を行い、あるものを用いて簡単に使用できるのだな、と感じました。生きていく上で必要なことをたくさん学べたので、たくさんの人に共有したいです。



✿結核・呼吸器感染症予防啓発週間✿

①実施期間

令和8年9月 24 日(木)~9月30(水)まで

②重点目標

国民の結核をはじめとする、呼吸器疾患などの感染症(以下、「結核等」という。)に対する正しい理解を得るため、地域の団体組織等を通じて、より一層の普及啓発を図る。

③結核予防週間における標語

『令和の日本にも、結核はあります』

④児童・生徒への結核等の知識の普及(各主催団体)

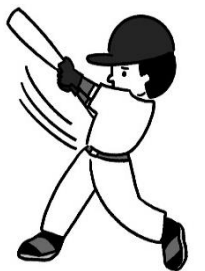
結核等の正しい知識を児童・生徒に普及するため、全国の小中高等学校において学級活動、学級活動等を通じて指導するよう、文部科学省の後援により、呼びかける。

フィットネス疲労理論

「フィットネス疲労理論」を知っていますか?「フィットネス疲労理論」とは、「フィットネス(体力)」と「疲労」に注目して、運動能力の向上を目指す考え方です。数多くのプロスポーツ選手や一流アスリートも取り入れています。それによると、こんな式が成り立つそうです。

フィットネス(体力) - 疲労 = 自分が出せるパフォーマンス

スポーツに限らず、疲れたら、その分、パフォーマンスは落ちるのは当たり前です。だから、「疲労感」を軽視してはいけません。「疲れたな」「体が重いな」と感じるときは、無理をしないことが大切です。



ここにも栄養が必要です

いつも誰かと一緒にいたい?一人で過ごすのは苦手?

友達や家族と過ごす時間は大切ですが、一人で過ごす時間も大切にしましょう。ゆっくり読書をしたり、音楽を聴いたり、考えごとをしたり、ボーっとしたりする時間は、こころの栄養になります。

特に寝る前は、「明日の自分を迎えるための大切な時間」です。寝る直前までスマホを見るのはやめて、自分を整える時間にしてみませんか。



保健室からのお知らせ

・夏休み中に医療機関を受診し、治療を行った生徒は受診報告書を担任又は保健室に提出してください。まだの人は、なるべく早く受診しましょう!

・コンタクトレンズの空ケースの回収状況ですが、16.8Kgでした。

(9月17日現在)

・使用しなくなったCD・DVDの回収も行っています。保健室前にBOXを置いています。

引き続き、ご協力よろしくお願いします。