

保健だより 9月

令和7年9月



2学期が始まりました。今月は運動会があり、暑い中での練習がたくさんありました。皆さんよく頑張り、いい運動会になりましたね。朝晩涼しくなったので、体調を崩さないようにしましょう。

愛媛県立新居浜西高等学校 保健委員会

けがや病気…適切な対応のカギは「状態確認」

保健室で行う応急処置では、迅速かつ正確な判断が大きなポイントです。ここで注目したいのは保健室に本人から聞き取る情報が極めて有力な判断材料になるということです。



多くの場合、自分の身体の状態を最も把握できているのは自分自身です。その様子をけがや病気の対応にあたる相手にできるだけ正確に、わかりやすく伝えることができれば、それだけ回復も早くできます。

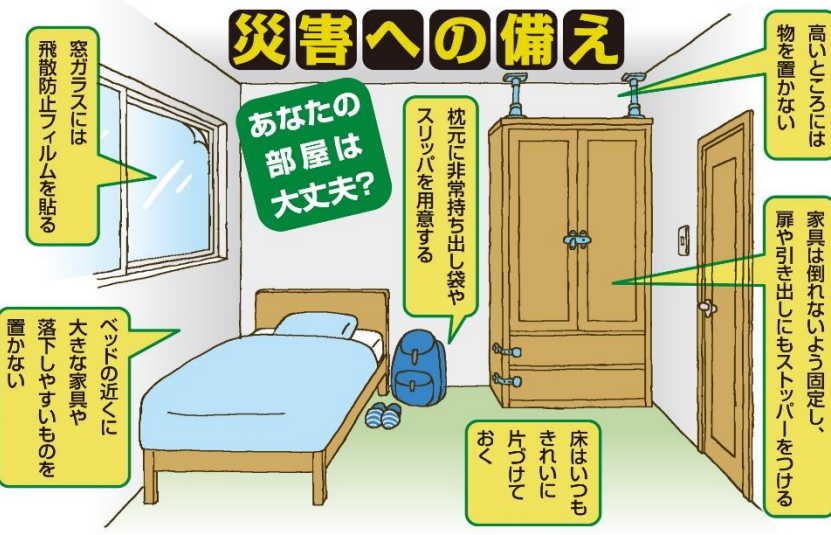
食べすぎにご用心!

今年も「食欲の秋」がやってきます。おいしいものが続々と登場しますね。しかし、食べ過ぎには注意です。食べ過ぎると、胃腸の不調を招きやすくなります。胃腸の不調は肌トラブルや便秘などの原因になり、腸内環境が悪くなると、免疫力も低下します。健康のために右のことに注意しましょう。

- よく噛んで食べる
- 栄養バランスの良い食事を摂る
- 決まった時間に食事を摂る
(間食を食べすぎない)



災害への備え



自律神経を整えよう

最近疲れやすい、やる気が出ない、頭痛がする…などで困っていませんか?それは、自律神経が乱れているからかも!

自律神経は、呼吸や体温、血液の流れ、代謝、排尿・排便などを調節しています。しかし、生活リズムが乱れたりストレスがかかると、その働きが悪くなって、さまざまな不調を引き起こしてしまいます。

そんな時は生活リズムの見直しが大切です。また、深呼吸もおすすめ!鼻から息を吸い、その倍の時間をかけて口から息を吐きます。これを何度か繰り返すと、自然に心の緊張もほぐれます。ぜひ、試してみてください。



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ですが、6回目の協力送付、14.8Kg(14800個)しました。7回目の協力送付に向けてゼロからスタートです。
 - ・回収状況は、1.1Kgでした。(9月18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。

★教育相談のお知らせ★

不安や悩みはありませんか?心も体と同様、不調な時はメンテナンスが必要です。話すだけで心が軽くなることもあります。スクールカウンセラーと話してみませんか。

〈日にち〉9月25日・10月2日・23日・30日 毎週木曜日

〈時間〉14:00 ~ 18:00

〈場所〉教育相談室(本館4階)

〈電話〉0897-37-2735(※電話で予約できます。)

※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。



保健センターの管理栄養士加藤さんに聞いてみました!

Q3:食事の中で一番多く取るべき栄養は何ですか。

A3:どれを多くとるべきというのはあまりなくて、栄養バランスが偏らないように満遍なく摂ることが大切です。不足しやすいのはビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素です。学生は特に野菜が不足しがちです。年を重ねていくと今度は食べられなくなってくるので、卵、豆腐、お肉、魚などのたんぱく質を摂る必要があります。年齢によって摂るとよい食品が違ってきます。

Q4:一日に間食はどのくらいしていいですか

A4:厚生労働省から出されている食事バランスガイドによると、間食は一日200kcal程度を目安にすることを推奨されています。大体片手の手の平に乗るくらいの量が目安です。

愛媛県高等学校保健会生徒保健委員研修会に参加して

8月1日(金)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に参加しました。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。

【保健委員①】

今治西高校のアンケート結果を見て、学校独自の体操を作っているところがいいと思いました。松山北高校の発表では献血ができる年齢や種類があることを知れました。川之江高校は何年もかけて研究活動をしていることがすごいいと思いました。熱中症が起こりやすい環境を知ることができ、外部冷却と内部冷却が必要だと知りました。

【保健委員②】

松山北高校さんの献血学習会というものを知りました。献血について正しい知識を身に付けることは献血ができる私たちにとって大事なことだと感じました。

熱中症の対策には清涼飲料水のポカリ、熱中症になった時には経口補水液のOS-1が効果的だそうです。今後有名になりそうなアイスラリーにも期待です。楽しかったです。



!! 甘いもののとりすぎに注意!!

甘いものを摂りすぎていませんか。ペットボトルの飲み物やスナック菓子、カップ麺には多くの糖分が含まれています。甘いものを摂りすぎるとご飯が食べられず栄養バランスが偏ってしまいます。また、将来、動脈硬化や糖尿病などの病気になるかもしれません。甘いものを摂りすぎないように注意しましょう。



スキンケアで自分を大切に

まだまだ紫外線が強い9月。体の中も疲れますが、肌も疲れています。お風呂上りは、スキンケアグッズを使って、肌に潤いを補給しましょう。そのときにお勧めなのが、自分の身体とゆっくり向き合うことです。保湿液やボディクリームなどをいい加減にパパッと塗るのではなく、自分の身体を慈しむように、「いつもお疲れさま」という気持ちを込めて、優しくゆっくりケアしませんか。

体と心は、私たちが思っている以上に深く繋がっています。体が喜ぶことは、心も喜びます。心身ともにリラックスすると、次の日も元気に活動できるでしょう!!

