



ほけんだより 月号



令和2年9月4日
八潮高校
保健室

2学期が始まりました。夏休みは皆さんどのように過ごしましたか？部活にうちこんだ、勉強をしていた、ゆっくり体と心を休ませリフレッシュした、など皆さん充実した夏休みを過ごせていたら嬉しいです。

9月に入ってもまだまだ厳しい暑さは続きそうです。熱中症対策をしつつ、生活リズムを整えて2学期も頑張りましょう！



睡眠不足で体調悪くて、授業に集中できません…。

このような理由で保健室に来室してくる生徒が多いように感じます。睡眠不足の理由は、課題が多くて眠れなかった、悩みごとがあって眠れなかった、スマホやゲームをしていて眠れなかった…など様々です。睡眠不足が原因とみんな理解しているのに…と保健室で日々考えています。今回のほけんだよりで睡眠の大切さについてきちんと理解していただけたら嬉しいです。🌙

睡眠不足で起こる症状



- ◎昼間は体がだるく、夜に目がさえてしまうような不規則な生活リズムになってしまう。
- ◎ちょっとした活動でも疲れてしまう、昨日の疲れが取れない。
- ◎特に何かあったわけでもないのに、イライラしやすく衝動的になってしまったり、気分が落ち込み不安定になりやすい。
- ◎身長伸びが止まってしまう。
- ◎授業に集中できず、勉強が進まない。

じゃあ、どうすればいいの…??



睡眠不足をなおすには、夜、正しい時間に寝て、朝しっかり起きる！！ということです。3つのポイントを紹介します。

- ①高校生が最も健康で生活できる睡眠時間は8～10時間。
- ②“睡眠のゴールデンタイム”の時間帯は睡眠をとる。
→午後10時～午前2時の睡眠が体に重要です。この時間帯により多くの睡眠時間をとると睡眠の質が良くなります。
- ③就寝前にスマホやゲームを使いすぎない。
→スマホやゲーム機から発する強い光が脳を興奮させるので、なかなか眠れなくなってしまいます。



2学期の健康診断のお知らせ

月	日	曜日	検診名	時間	対象者
10	5	月	歯科検診	13:30~	全学年
	16	金	耳鼻科検診	9:00~	希望者
	27	火	眼科検診	13:30~	希望者



1学期に内科検診、身体測定、尿検査を実施しました。
 学校医の先生から受診を勧められた人や視力聴力について詳しく検査してほしい人、尿検査をまだ実施していない人に通知を配布しています。
 自分の体を見直すきっかけにしてほしいと思っています。
 また、尿検査については病気の早期発見・早期治療をするために必ず医療機関へ受診し、その結果を保健室までご提出してください。

応急処置について覚えておこう！

部活動や体育で夏休みより運動する機会が増えた人もたくさんいるのではないのでしょうか？怪我をしてしまったときに素早く適切に処置ができると治りも早くなります。この機会に自分でできる手当てについて覚えておきましょう！

(R) ^{レスト} Rest = あんせいにする **(I)** ^{アイシング} Icing = ひやす **(C)** ^{コンプレッション} Compression = おさえる **(E)** ^{エレベーション} Elevation = たかくあげる



○集団感染を防ぐために○

教室の換気をする。

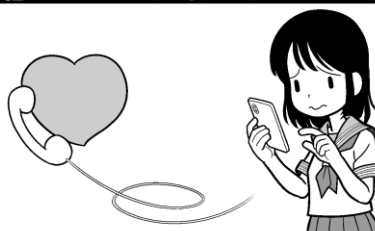
授業中の教室は“密”な状態です。少しでも窓やドアを開けて空気の入替えをしましょう。

マスクをする。

人と話すとき、近い距離に人がいるときは必ずマスクをしましょう。ただし、運動するときや熱中症など具合が悪いときは無理せずに外してください。

だれかに話を聞いてほしい
でも

身近な人に相談できないときは……



無料の電話やネットで相談できる場所があります

- ・24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310
- ・チャイルドライン 0120-99-7777
- ・子どもの人権110番 0120-007-110
- ・「いのち支える SNS相談」で検索