

保健通信 9月号

湯本高校保健室

2020年9月3日発行

夏休みが終わり、8月24日(月)から2学期がスタートしました。みなさん、夏休みはどのように過ごしましたか？生活リズムが崩れていた人は、気持ちを切り替えて規則正しい生活を送るように心がけましょう。また、連日暑さが続いています。こまめに水分補給や休憩をとり、体調管理に努めましょう。

新学期の良いスタートを切るために

余裕を持って起きよう！

余裕を持って起きられるよう、夜の睡眠はきちんと取りましょう。疲れを翌日に持ち越さないことが大切です。



朝食を必ず食べよう！

眠った脳を動かすのは朝ご飯です！しっかり食べて、一日の良いスタートを切りましょう。



お風呂にゆっくり入ろう！

シャワーだけという人も多いと思いますが、お風呂に入ると、リラックス効果や身体の疲れがとれます。夜もぐっすり眠りやすくなります。



軽めの運動をしよう！

家でストレッチや涼しいタ方にウォーキングをするなど、体を動かすことは大切です。運動することで、ストレス解消や食欲増進にも繋がります。



爪、伸びすぎていませんか？！

自分の爪を見たとき、必要以上に伸びすぎていませんか？爪にはきちんと役割があります。

①指先に力を入れるときに支える



②かゆいところをかく



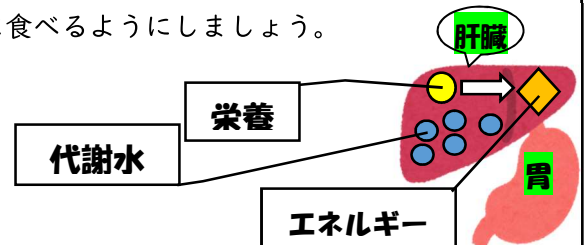
③指先を保護する

爪が伸びすぎていると、爪が割れてしまったり、運動や作業時のときに邪魔になります。また、相手にケガをさせてしまうこともあるので、清潔な爪を保つためにも爪を切ることが大切です。



食べることで水分補給？

みなさんは、食事をとることで水分も補われているということを知っていますか？今年はコロナの影響もあり、マスクの手放せない状況が続いていますね。それに加え、連日の暑さで熱中症にも気を付けなければいけません。こまめに水分補給！という言葉をよく耳にしますが、私たちは1日に必要な水分の半分を食事から摂取しています。食べ物の栄養は肝臓でエネルギーに変わり、このとき一緒に作り出される水を『代謝水』と言います。食べ物は時間をかけて小腸に移動し、その間水分はゆっくり体に吸収されていくので、長時間体内に、水分を蓄えておくことができるのです。特に朝ご飯は、夜に失われた水分を補うことができるので、とても大切です。朝ご飯を食べる習慣がない人も、ぜひ意識的に食べるようにしましょう。



9月の行事

内科検診(1学年) 7日(月)

内科検診(2学年) 14日(月)

歯科検診(全学年) 24日(木)

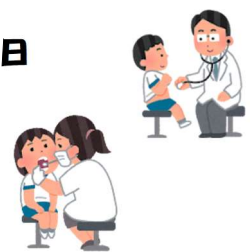
カウンセラー来校日

9月 3日(木)

10日(木)

17日(木)

24日(木)

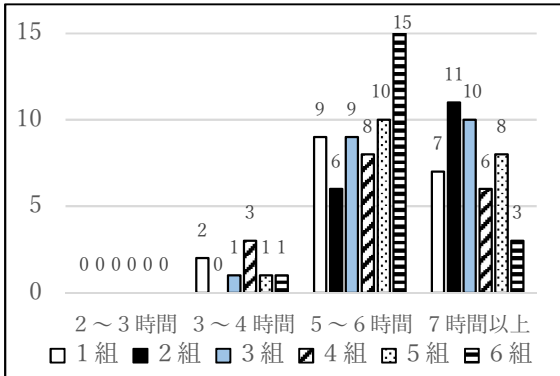


休業中における保健アンケートを実施しました！

以前、全校生徒を対象に学校休業中における保健アンケートを実施しました。一部、集計結果をお知らせします。この集計結果から、もう一度自分の行動を見直し、感染予防対策への意識を高めていきましょう。

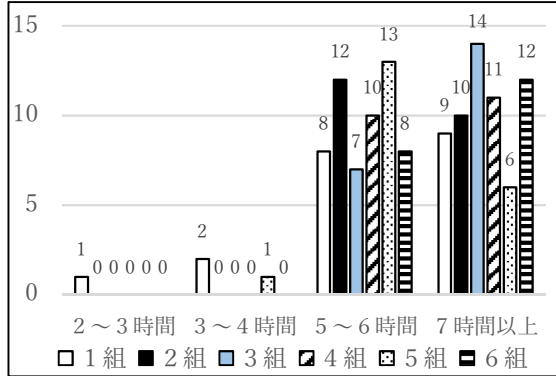
<1年男子>

1.睡眠時間



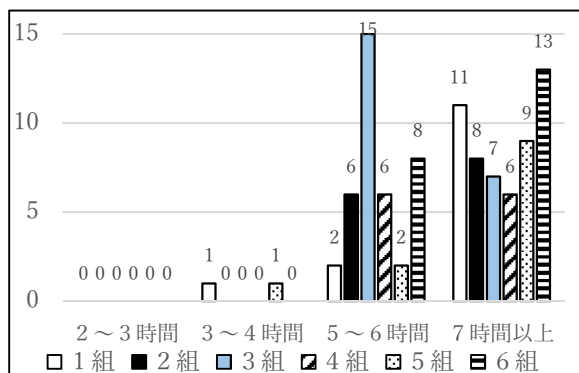
<1年女子>

1.睡眠時間



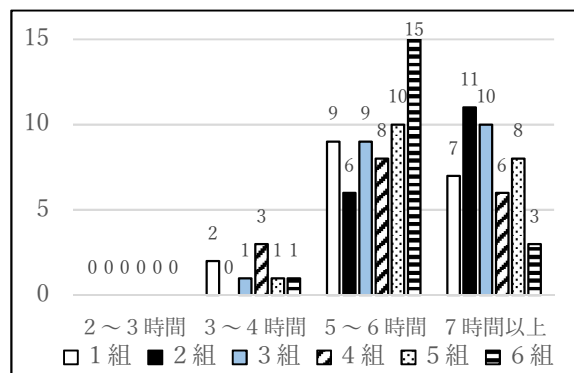
<2年男子>

1.睡眠時間



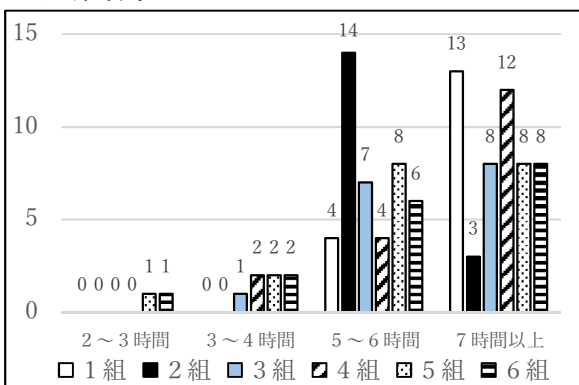
<2年女子>

1.睡眠時間



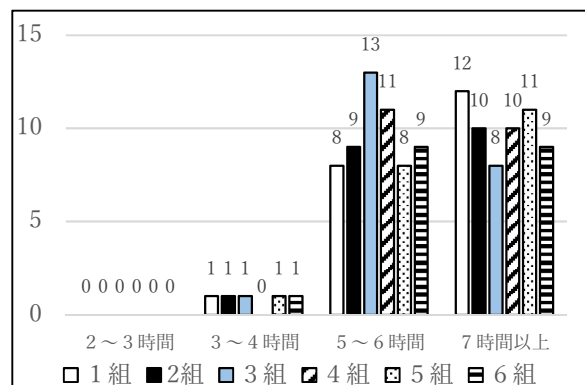
<3年男子>

1.睡眠時間



<3年女子>

1.睡眠時間



睡眠時間のほかにも、3食(朝昼晩)きちんと食べていたか、感染予防対策で注意していること、休業中に困ったことや心配だったことは何か等、アンケートを取りました。

生徒のみなさん、ご協力ありがとうございました！