

ほけんだより 9月

ひばりが丘高等学校 保健室

新学期になりました。夏休み中も部活動や、卒業年次の生徒は進路に向けて登校して頑張っている生徒を多く見かけました。その他の年次の生徒もやアルバイト等頑張っていると思います。休み中はついつい寝る時間が遅くなり起きるのが遅過ぎという人もいるのでは？

規則正しい生活を心がけましょう。

“秋バテ”に注意しよう!

夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしら、それは“秋バテ”かもしれません。



秋バテの原因は?

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。夏の間の生活習慣(冷房の効いた環境、冷たいものとりすぎなど)も関係していると言われています。



秋バテ対策

～自律神経を整えよう～

- お風呂にゆっくりつかる
- 温かいものや、栄養バランスのよい食事をとる
- 夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする



朝起きられない ・ 夜寝つきが悪い人へ

やってみませんか? デジタルデトックス



脳疲労とストレスの軽減・新しい発見に期待!

寝る直前のスマホはダメ!



知ってこ紫外線 上手に選ぼう 日焼け止め

UVA 肌を黒くします。肌の奥まで届き、しわやたるみの原因に。
UVB 肌を赤くします。炎症や水ぶくれの原因に。



心のメンテナンスについて

不安や悩みはありませんか? 心も、体と同様、不調なときはメンテナンスが必要です。信用できる人がいるなら、自分の気持ちを話してみてもいい? 話すだけで心が軽くなることもあります。もし、人と話したくないなら、好きな本を読んだり、音楽を聴いたりするのもあり! 近所を散歩して身近な自然に触れたり、植物の世話をしたりするのもおすすめです。自分なりにゆったりできる時間を過ごすことは、とても大切です。あなたなりの方法で、心のメンテナンスをしましょう。



夏休み明け ちょっとした悩み・話したいこと、なんでもかまいません



9月スクールカウンセラー来校日
高崎先生 9月2日(終日) 9月19日(14時から)
石黒先生 9月4日
希望者は保健室または担任に申し出てください♡