ほけんだより10月

ひばりが丘高等学校　保健室

9月は秋雨前線で雨ばかり☔　青空が恋しい２学期の始まりでした。
シルバーウイークは楽しめましたか？あアルバイトで忙しかった人たちもいたと思います。
定期試験はどうでしたか？　日頃の学習した成果が出せたでしょうか？
卒業年次生は将来にむけて大事な時期です。これからも踏ん張っていきましょう。
他の年次の生徒も気を引きしめて高校生活を送ってください。
10月は定通教育祭・校外学習が行われます。体調を整えて参加しましょう。

毎日の健康観察、マンネリ化ししていませんか？

インフルエンザは数か月早く流行の兆しです。新型コロナも見逃せません。



朝の健康観察は継続していきます。

自分の体調を確認して登校してください

登校したら玄関でアルコール消毒してね

身体がだるい。頭が痛い、何となく気分が悪い、目がゴロゴロする、目が疲れる
そんな症状で保健室に来る生徒が増えています。

気象痛に悩んでいない？

「気象痛」は、気温や気圧など気候の変化によって引き起こされます。台風や低気圧が近づいたり、急に気温が変化したりすると、頭が痛くなったり、むくみを感じたりする人が多いようです。

「気象痛」対策には、生活リズムを整えることが大切です！　「気象痛」に、ストレスや疲れ、睡眠不足など不規則な生活習慣が重なると、自律神経の乱れがさらに悪化するからです。

事前に天気予報もチェックして、体調が悪くなりそうなときは早めに体を休めましょう。



カラーコンタクトレンズ・スマホ　目は働きすぎ　（；∀；）



※目に異常を感じたらレンズをはずしましょう。
眼科で定期的に目の検査を受けることも大切です。



腸活のススメ









秋はメンタルが不安定になる季節でもあります。ちょっとしたことでかまいません。
気軽に話をするつもりでスクールカウンセラーを活用してくださいね。

１０月スクールカウンセラー来校日

石黒先生　　１０月　１５日（木）
高崎先生　　１０月　２０日（火）　１０月２６日（月）

希望する生徒は担任・保健室まで気軽に申し込んでくださいね。待ってるよ❤