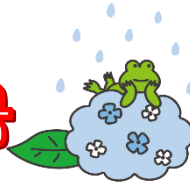




保健通信 第3号



2024.6
いばへ総合学園高等学校
保健室

あっという間に6月ですね。だんだん暑くなり、気分もすっきりせず、体もなんとなくだるく感じたりする時もありますが、気分転換をしたりたまには休養しながら、自分のペースで生活リズムを整えていきましょう。中間テスト②もありますので、万全の状態での臨めるように体調管理に気をつけましょう。

梅雨時も健康で過ごすために

食中毒に注意



予防の基本は手洗い。食事の前には石けんをつけ泡立てて洗い、清潔なタオルでふく。

熱中症に注意



湿度の高い梅雨時は要注意。体育館で運動をするときには窓や扉は開け、無理はしない。

事故やケガに注意



傘で視界が悪くなりがち。歩きスマホは絶対にNG。足下が滑りやすくなっているので気をつける。

応急処置講習会について

今年も応急処置講習会を開催します。内容は、「熱中症」についてです。今年の夏も気温が高く、熱中症になる可能性は誰にでもあります。また、友達や家族等がなってしまった時に対応するのはあなたかもしれません。全生徒を対象に行いますので、同じクラブの人や友達等と一緒にぜひ参加してください。いざという時に対応できるようにしましょう！
申し込み方法や詳しい内容は学年掲示板に掲示してありますので、確認してください。たくさんの参加お待ちしております！



“自律神経” についてのお話

自律神経とは、体の働きを調節する神経のことです。自律神経には、大きく2つに分けられます。

①交感神経…主に体を動かす役割

②副交感神経…体を休ませる役割

この自律神経はストレスや、生活習慣の乱れでバランスが崩れることがありますのでそれぞれのバランスを取ることが体を整えることにつながります。下に書いてある方法は一部ですので参考にしながら自分自身にあった方法をぜひ見つけてみてください。

自律神経が乱れることによって生じる症状



副交感神経を高める(リラックス)方法



●○お知らせ●○

教育相談員による相談を受付しています。

教育相談員：市川 智子さん

時間：11時45分～15時00分

※時間は日によって異なる場合がありますので教育相談室前の掲示板を確認してください。

直近の来校日

6月 17日・21日

7月 1日・8日・12日

9月 2日・9日・17日

「大した事じゃないかもしれないけど…」。「こんな事話してもいいのかな…」。「誰かに聞いてもらいたいな…」。「おしゃべりして心をスッキリさせたい…」。どんな相談でも、かまいません。気軽に利用してください◎利用してみたい人は、まず保健室へ声をかけてください！