

保健通信 9月号

湯本高校保健室

令和3年9月2日発行

夏休みが明け、1週間が過ぎました。みなさん、夏休みは有意義に過ごせましたか？今年の夏は、東京オリンピックが開催され、お家で観戦した人も多いのではないのでしょうか。日本は金27個、銀14個、銅17個で計58個のメダルを獲りました。これは、オリンピック参加国の中で第3位となる記録です。コロナ禍での開催となりましたが、日本人選手を含め、各国の選手の戦う姿に胸が熱くなりました。みなさんが、注目した種目は何でしたか？

2学期がスタート！



…でも気分が乗らない！？

夏休みが明けて、みなさん体調はどうですか？「だるい」「やる気が出ない」「食欲がない」「よく眠れない」…など、こんな症状は起きていませんか？俗に言われる夏バテは、暑さが少しずつ和らいでくると、夏に溜まった疲れが一気に出やすくなるためと言われています。夏休み、生活のリズムが崩れていた人は、きちんと規則正しい生活に戻すように心がけましょう。

まだまだ油断禁物！熱中症！！



9月に入り、朝晩涼しくなってきましたが、日中の暑さはまだまだ続きます。朝ご飯は食べましたか？きちんと睡眠はとりましたか？熱中症は、暑さが原因だけでなく、規則正しい生活を送っていないと起こりやすくなります。

☆水分補給はこまめに！

体育や部活動をしているときなど、喉が渴いたからと言って一気に飲むのではなく、コップ1杯分を30分ごとにとるようにしましょう。

☆喉の渇きを感じる前に！

「喉が渴いた」と感じているときは、既に体の中の水分が不足している状態です。渇きを感じる前に水分をとることが大切です。

☆休憩を必ずとる！

運動をするときは、必ず休憩をこまめにとりましょう！風通しの良い、日陰で休憩をするのがおすすめです。

☆通気性の良い服装で！

通気性の悪い服装だと、体の中に熱がこもりやすくなります。ゆったりとした服装がおすすめです。

保健室からのお知らせ



☆健康診断の結果・治療のお知らせをもらった人は、治療は済みましたか？治療が終わった人は、報告書を担任の先生、または保健室まで提出してください。

☆まだ行けてない人は、早めに病院を受診するようにしてください。

9月のカウンセラー来校日

9月 2日(木)

9日(木)

16日(木)

ご予約はいつでも
できます！



10月のカウンセラー来校日

10月 14日(木)

21日(木)

28日(木)



教職員や保護者の方も予約
がとれます(^^)早めにご予約
をお願いします！