

# ほけんだより 9月

H30.8 宇和島南中等教育学校 保健室

2学期が始まりました。南校生の皆さん、体調管理はできていますか。基本的なことですが、早寝早起きをして生活リズムを整えることは疲労の蓄積を防ぎます。また、朝食の摂取は、脳にブドウ糖を供給し、午前中から効率よく活動するエネルギー源になります。そして、同じ食べるなら、ごはん、みそ汁、焼き魚、煮物など和食を中心とした栄養バランスの取れた食事をお勧めします。熱中症の予防にもなり、適正体重の維持にもつながります。

この秋、勉強やスポーツを充実させるためにも、食事トレーニングの一環だと考え、日々栄養を摂る習慣をつけるよう努めましょう。

## 運動会の練習が始まります

### ケガを するなしない人

ケガは、少しの注意で防げます

- △ 運動の前に準備体操をしっかりする
- △ 十分な睡眠で、注意力を高める
- △ 校舎内では走らない
- △ つめを切っておく
- △ 靴のひもはきちんと結ぶ
- △ 周りの人に気を配る
- △ なにをするにもあせらず落ち着いて



## 応急手当

保健室に来る前に



すり傷→水道水でよく洗う



鼻血→鼻をおさえ下を向き  
安静にする

## 応急手当の基本は RICE



安静にする



冷やす

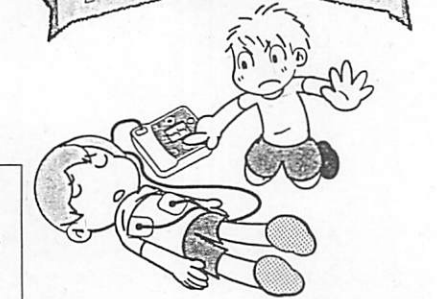


圧迫する



心臓より高く上げる

## AEDで命を守る



### 本校の AED 設置場所

第2教棟1階自動販売機前、第3教棟3階東階段廊下、体育職員室(携帯用)の3箇所にあります。いざという時のために覚えておきましょう。

### <夏休みに医療機関を受診した人へ>

1学期の健康診断の結果、受診が必要な人には受診を勧めています。夏休みに受診した人は、結果を担当の先生へ提出してください。今後の学校生活の参考にさせていただきます。

### <お知らせ>

体育祭練習が連日続いています。熱中症対策のためにも、水筒を自分で持参しましょう。また、前日の夕食や朝食に少し塩分を多めに摂る、睡眠を少し多めにとるなど疲れをためない生活を工夫しましょう。

## ★一人で悩まず相談をしましょう！

西日本各地での豪雨による災害が起きて、約1ヵ月半が経ちました。今回の大雨で、皆さんの中にも、とても怖い思いをした人もいることと思います。建物やライフライン、公共交通機関の復旧が進んではいるものの、生活環境が変わり、心配や不安な気持ちで登校している人もいるのではないのでしょうか？このような状況では、下記のようなストレス反応による影響が見られることがあります。

### このような症状はありませんか。

- ・眠れなかったり、途中で目が覚めたりする
- ・疲れやすく、体がだるいと感じる
- ・頭痛や腹痛がおこることが多い
- ・人と話したくない
- ・食欲がおちる
- ・訳もなく悲しい気分になる
- ・不意に怖いことを思い出す
- ・なんとなく落ち着かない
- ・以前は楽しかったことが楽しく思えない
- ・イライラして怒りっぽくなる
- ・集中できない
- ・胸がどきどきしたり、苦しくなったりする

このような「心身の変化」は、決して特別な反応ではありません。大きな災害を経験した時などに誰にでも起こりうる反応です。ほとんどの変化は、時間とともに回復していきますが、このような状態が長引くと医療機関等での治療が必要になってくることもあります。

### また、この様な心境になることもあります。

- ・自分の気持ちを他人に話してもわかってくれない。
- ・話せば相手に心配をかけるので黙っている。
- ・こんな自分ではなかったのと思うと情けなくなるなど。



### ◆◆◆ ストレス対策として ◆◆◆

- ・食事や睡眠など日常の生活リズムをなるべく崩さないようにしましょう。
- ・イライラが強まった時は、深呼吸をしてリラックスするようにしてみましょう。
- ・信頼できる人に話を聞いてもらうことは、こころを軽くするのに役立ちます。(ただし、無理に話す必要はありません。)

★本校では、生徒相談室【水沼先生(窓口)、大塚美絵先生】、保健室、学年主任、学年相談員(岩本先生上谷先生、岡村先生)や中等教育学校相談員(森藤先生)、教育支援員(兵頭ひとみ先生)が相談担当となっています。スクールライフアドバイザーとして兵頭信昭先生も来校されていますので、困っていることや不安なことがあるときは、遠慮なく誰かに相談をしてください。

2学期は、体育祭や修学旅行、文化祭などたくさんの学校行事もあります。人は人とかかわりの中で成長していきますが、時にはトラブル等も生じることもあります。悩みや困ったことがあれば、ぜひ生徒相談室を利用してください。皆さん一人ひとりが、自分らしく輝いて、生き生きと学校生活を送れるよう担当者全員で応援しています。

