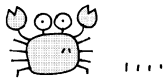
ほけんだより　8月号

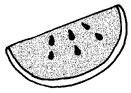
R5.8　　伊具高　保健室



8・9月の保健目標　　自分の心身を大切にしよう

過ぎてみればあっという間の夏休みでしたね。
暑かった今年の夏は、体力（免疫力）が落ちています。
食事・睡眠をしっかりとり生活のリズムを整えていきましょう。

＊農場の
スイカ美味



（連絡）次の生徒さんは保健室へ連絡ください。

＊夏休み中に部活動等でケガをした人。病気等の治療を行った人。
＊健康診断後、治療に行った人は治療報告書の提出をお願いします。
（用紙を紛失した人は口頭で連絡をお願いします）

学校モードにスイッチおん！

３つのスイッチおん！

１）おきるスイッチをオン！

ついつい朝ねぼうをしていた人も、夏休み前に起きていた時間に「えい！」と起きて**太陽の光をあびる**と体の中から目が覚めます。

朝は、バナナに消化のよい半熟卵もおすすめです・

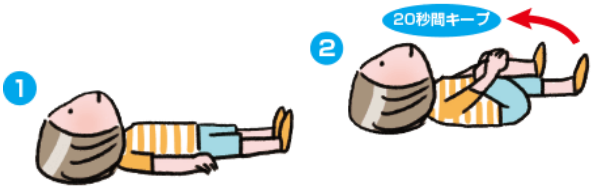
２）食べるスイッチをオン！

朝ご飯を食べるとお腹に栄養が届いて勉強にも集中できます。
食欲がない人も、少しでも**温かいものを口にする**ようにしましょう。
夏野菜や豚肉などなど・・・

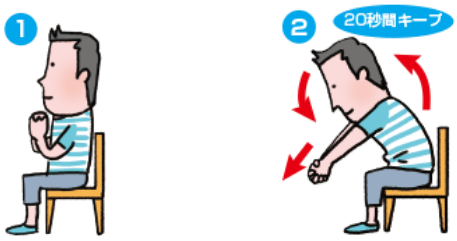
３）からだを動かすスイッチをオン！

すきま時間を利用し**運動を**しましょう。

①「お尻」のストレッチ」左右交互に３セット。

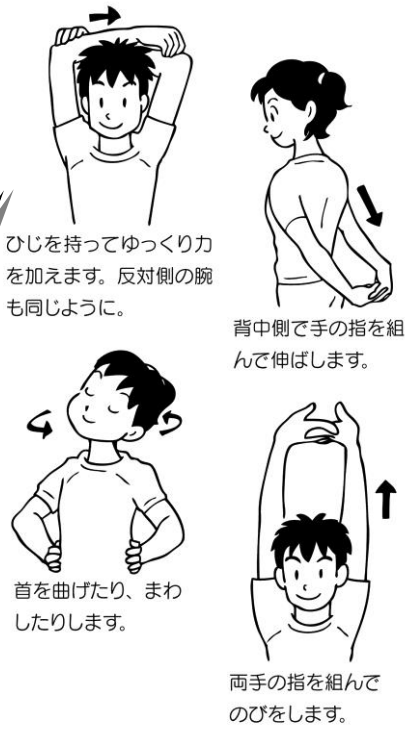


②「背中」のストレッチ」これを３セット。



＊頭痛持ちの人は「肩こり解消ストレッチ」も行ってみてね。

③ 肩こり解消ストレッチ



無理に力を加えずゆっくり行いましょう。

心の健康（メンタルヘルス）にも目を向けよう！

夏休み明けは熱中症などの体調不良だけでなく**“課題が終わらない・授業がわからない・友人との距離感がわからない・意見がぶつかった”**など心のモヤモヤ等が起こることがあります。

不安を感じたり、悩みを持つことは心が育っていくためにも大切なことです。しかし、不安や悩みが長く続くと、心だけでなく、体の調子が悪くなることがあります。そうならないために、気持ちをコントロールしていきましょう。

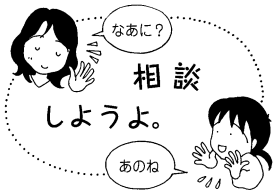
❣心の不調は、誰にでも起こること。

生活の乱れや、色々なストレスにさらされることが原因でなります。

でも、**心の不調はきっと回復できます。(*^o^*)**

❣不安や悩みがあるときにはやってみよう！

1,家族や先生、友達に話したり相談してみる。
2.友達と遊ぶ（オンライン・テレビ電話）。
3.からだを動かす。
4.深呼吸をする。
5.好きな音楽を聴く。
6,好きなことをする。



＝こころの不調は言葉で伝えよう＝

❣ひとりで悩まないで・・・

悩みを吐き出すことは恥ずかしいことでも弱いことでもありません。自分だけでは解決することができないこともあります。そんなとき、誰かに話を聞いてもらうことで気持ちが楽になったり、違う考え方ができるようになったりすることもあります。**SC(ｶｳﾝｾﾗｰ)さんや SSW（ｿｰｼｬﾙﾜｰｶｰ）さんも利用しよう❣。**

〇SC さんの来校日

月	日	曜日
8月	23	（水）
9月	8	（金）
	20	（水）

〇SSW さんの来校日

月	日	曜日
8月	25	（金）
9月	1	（金）
	15	（金）

R5.7.26(水)学校保健委員会が行われました！

校医の山本先生（内科）谷津先生（歯科）油井先生（眼科）が参加してくださいました。

☆視力不備は学力向上の敵！車の免許を取るには B 判定以上。

目の疲れが、肩こり・頭痛の原因になりますので早めにぴったりのめがねを用意しましょう。

☆だらだら食べを避けましょう。

高校生になりむし歯が発生した生徒もいました。甘い飲み物やあめ玉・チョコをダラダラ食べる続けることで発生します。またむし歯は自然には治りません。

むし歯が大きくなるばかりです。早めに治療に出かけましょう。