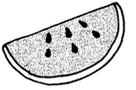


8・9月の保健目標

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。
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。



（次の人は、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、治療を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!

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・・・

***頭痛持ちの人は「肩こり解消ストレッチ」を**

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。

肩こり解消ストレッチ



ひじを持ってゆっくり力を加えます。反対側の腕も同じように。



背中側で手の指を組んで伸ばします。



首をゆけたり、まわしたりします。



両手の指を組んでのびをします。

無理に力を加えずゆっくり行いましょう。



つめもみリフレッシュ・・・

- ① 自律神経
- ② 血流
- ③ 免疫力

UP!

薬指以外の指の爪の生えぎわを指でつまんで10～20秒間、1本ずつもみます。1日に2～3度。多少痛いぐらいでもんでください。

*プラスしてからだに喝を入りたい時

→やや強めの力でつめもみをしながら、刺激している指を根元からくるくる回します。

薬指以外の4本は、副交感神経を刺激して、ココロとカラダに休息を。薬指は活発にするので注意!

手足口病流行！（警報発令中）



○症状

- ・口の中・手・足を 中心に出る水疱性の発疹。
- ・3分の1の人は発熱をとまなう。
- ・子どもに発症することが多いが大人がかかると悪化する事も多い。



○予防・注意すること

- ・手指は石けんと流水でよく洗いましょう。
- ・タオルの共用はやめましょう。
- ・ペットボトル等での飲み回しもやめましょう。
- ・チュッパチャプスなどのなめ回しはやめましょう。

コロナをはじめ感染症が増加中！

夏場は特に免疫力（体力）が低下していることから色々な感染症にかかりやすい。

予防対策→手洗い習慣！

心の健康（メンタルヘルス）にも目を向けよう！

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場合があります。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)さんも利用してみましょう♡

SC来校日			SSW来校日		
8月	30	(金)	9月	2	(月)
	6	(金)		27	(金)
9月	10	(火)	10月	7	(月)
	27	(金)		21	(月)