



特に、夏休みが終わったのに、まだ本調子じゃない（やる気がでない）人へ
ゆっくりでも自分のペースで、気持ちの切り替えをしてみましょう！！

生活リズムを整えよう

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。生活リズムは、しっかり学校モードに切り替えられていますか？ 勉強や部活動、友だちとの楽しい時間など、充実した日々を過ごせるように、自分なりの工夫で体調を整えましょう。

- 生活リズムを見直す
（早寝早起き、朝ごはん）
- ぐっすり眠る
（寝る前にスマホ・パソコンは見ない）
- お風呂にゆっくり浸かる
- 栄養バランスのよい食事を摂る
- リラックスタイムをとる
（音楽を聴く、読書する、好きなアロマの香りを楽しむ…など）



～残暑が厳しい9月に取り入れたい 疲労回復に効果的な栄養素・食材～

- * 糖質をエネルギーに変えるのを助けるビタミンB群
⇒ 豚肉、ウナギ、カツオ、マグロ、サバ、鮭、鶏肉、大豆製品
- * 筋肉、臓器、ホルモンの原料になるタンパク質 ⇒ 魚、肉（鳥胸肉）、卵、大豆製品、豆腐
- * 乳酸の分解を助けるクエン酸 ⇒ レモンなどの柑橘類、梅干し、お酢
- * 体調を整える食物繊維、ミネラル ⇒ キノコ類、さつまいも、根菜類、雑穀米、全粒パン

誰でも伸ばせるレジリエンスの力

レジリエンスとは？

これまでみなさんも悲しいな、つらいな、と思う場面があったでしょう。人間は生きていく中で、大なり小なりそういったストレスを感じる状況に立たされます。そこから立ち直ったり、柔軟に対応したりする力のことを「レジリエンス」と呼びます。



レジリエンス力を伸ばすには

じつは、レジリエンスの力は元々誰もが持っているもの。ただ、力を発揮できず、ストレスに押しつぶされたりすぐに諦めてしまったりする人もいます。でもそれは自分が弱いからではなくて、どうすればいいかわからないだけなのかもしれません。レジリエンスの力は、自分とは違う考え方や気持ちの切り替え方を知って、伸ばしていくことができます。困ったときにSOSを周りに言えば第一歩。保健室でも力になります。



9月30日(火)10月1日(水)は、体育大会です!

体育大会に向けて、練習に一生懸命に取り組むのは素晴らしいことです。しかし、無理をしすぎて、体育の後に保健室に来る人がちらほら…暑い日も続いているので、特に、普段、運動をしていない人や、病み上がりの人、睡眠不足の人は無理をしすぎないように気を付けてください。もちろん、朝食をしっかり食べることと、水分摂取は絶対忘れないようにしてください!!

2年生の生徒保健委員が作成してくれました! しっかり読んで体育大会に挑みましょう!

● 熱中症

主な症状

- 軽 ↓ 重
- めまい、立ちくらみ、頭痛
 - 吐き気、筋肉痛
 - 嘔吐、けいれん
 - 意識障害、失神

熱中症になったら...

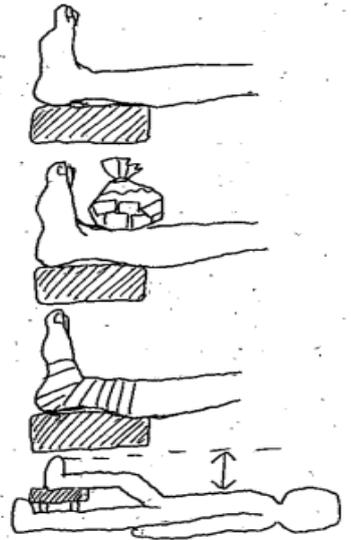
- ① 涼しい場所へ移動する
- ② 衣服を緩めて体を冷やす
- ③ 水分・塩分を補給する

熱中症対策

水分をこまめに取り、冷却グッズを持つ
休憩をこまめに取り、よく眠る

● RICE処置

- R** [安静] Rest
- I** [冷却] Ice
- C** [圧迫] Compression
- E** [挙上] Elevation



打撲、捻挫、つま指 など腫れや痛みを軽減するための応急手当
このRICE処置を基本に対応しよう。

応急手当での心得すり傷の処置

- ① 水道水でよく洗う。
- ② 消毒をする。
- ③ 乾く前に傷パッドや絆創膏で覆う。
(大抵傷の場合は保健室へgo!)

受診のめやす

- ・傷が開いている。
- ・出血が止まらない。
- ・数日経って腫れが出てきた。

体育大会 前日の準備

1番大切なことは **睡眠** です

- ・熱中症になるリスクが減る。
- ・日中の集中力が持続し午後のリスクが減る。
- ・良いパフォーマンスができる。

当日 必要な持ち物

- ・水筒(麦茶orスポーツドリンク)・タオル
- ・汗ふきシート・帽子・履き慣れた運動靴
- ・日焼け止め(皮膚がん予防)