

ほけんだより 9月

長い夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。夏休みは楽しく過ごせましたか？

夏休み明けは、心も体も学校生活に戻るまでに少し時間がかかります。朝起きるのがつらかったり、疲れやすかったり、なんとなくやる気が出なかったりすることもあります。2学期は、学校行事やさまざまな活動もたくさん予定されています。楽しく充実した学校生活を送るためにも、最初から完璧に戻そうとせず、「今日はこれができた！」を大切にしながら、自分のペースで少しずつ生活リズムを整えていきましょう。



金メダリストも相談している

こんな軽い悩みでカウンセリングなんて相談するのは弱いこと

—そう思っていないですか？



でも実は、強靱なメンタルが求められるオリンピックの金メダリストをはじめ、多くのアスリートがカウンセリングを受けています。最高のパフォーマンス

を発揮するには、体だけでなく心の調子も大切だからです。競技の悩みだけでなく、人間関係や日常の不安なども相談するそうです。

悩みを話すのは、恥ずかしいことでも弱いことでもありません。力を発揮して前に進むための大切なケアなのです。一人で抱え込まずに、相談室や保健室へ話しに来てください。



その楽観視危険です！

活動などで転倒して

頭を強く打ったとき

「痛くないから大丈夫」と

楽観視するのは禁物です。

直後は元気に見えても、数時間から数日経

って症状が急変することもあるのが、頭部打

撲の怖さです。運動を続けて悪化した例も。

打った後は無理をせず安静に過ごし、経過

を観察しましょう。



頭を打った後の危険なサイン

- 激しい頭痛
- 吐き気や嘔吐
- めまいや視界の異常
- 強い眠気
- ぼんやりする
- けいれん など

もし危険なサインが一つで

も現れたら、ためらわずにす

ぐ病院を受診、または救急車

を呼んでください。



もしも痛い！と感じなければ

ケガをしたとき、「痛い！」と感じますね。痛みはつらいもののなかで、感じなければいいのに…と思うかもしれません。でも、もしもすりむいたときに痛みを感じなければ、手当てが遅れて傷口にバイ菌が入り、悪化する危険があります。また、熱いものに触れたときに痛みを感じなければ、触れ続けてひどいやけどになるかもしれません。



痛みは、ケガや異常を知らせて、手当てをしたり休んだりするようにと伝えてくれています。痛みは「悪者」ではなく、あなたを守ってくれる強い「味方」なのです。



秋バテになっていませんか？

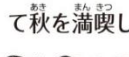
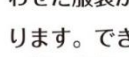
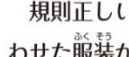
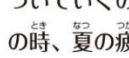
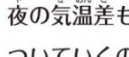
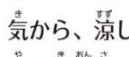
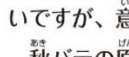
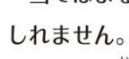
こんな症状はありませんか？

体がだるい

やる気が出ない

食欲が出ない

など



当てはまる症状があった人は秋バテかもしれません。夏バテに比べると知名度は低いですが、意外と悩んでいる人は多いです。

秋バテの原因は「大きな変化」と「夏の疲れ」。秋になると夏の暑く湿気の多い空気から、涼しく乾燥した空気に変わり、昼夜の気温差も大きくなります。その変化についていくのに、体は必死になります。その時、夏の疲れを引きずったままだと、秋バテになってしまうのです。

規則正しい生活と気候に合わせた服装が秋バテ対策になります。できることから始めて秋を満喫しましょう。

