ほけん便り No. 6

令和７年９月２４日
担当２－３田代・山口り

★夏から秋へ、体調管理に気をつけよう！

夏休みが終わって1か月近くが経ちました。そろそろ生活リズムが整ってきた頃でしょうか。
やっと少し秋の気配が感じられるようになりましたが、日中はまだまだ暑さが残っていますので、引き続き熱中症対策もお願いします。
毎年９月は厚生労働省が定めた「健康増進普及月間」で、運動、食事、睡眠などの生活習慣を見直す期間です。
朝夕の気温差が激しく、体調を崩しやすい時期でもありますので、それぞれが以下のことに気をつけて、体調管理をしっかり行っていきましょう！

食事：栄養に偏りがないように食べる事が大切です。旬の魚介類、さつまいも、里芋、かぼちゃ、きのこ類は特におすすめ
運動：高校生の適度な運動は歩行や軽い運動を含め、一日６０分程度と言われています。適度な運動は体力の向上だけでなく、集中力を高め、ストレスの軽減にも繋がります。
睡眠：夏の暑さによる疲れが出やすい一方で、季節の変わり目の寒暖差による自律神経の乱れや、日照時間の減少による睡眠ホルモンの分泌の変化などで、睡眠に影響が出やすい時期です。できるだけ規則正しく過ごしましょう。

★９月：月の美しい季節です！

お月見は、十五夜など美しい月を眺めながら、豊穣への感謝と健康を願う行事だそうです。
お団子や秋に収穫した農産物を供え、その後お下がりとして食べると、月の力をいただいて、１年の健康と幸せが得られると信じられてきました。
また、十五夜の際にお団子と共に飾られるススキには魔除けや、まだ実っていない稲穂の代わりという意味があり、病気をしない、豊作や実りを祈る意味が込められています。
皆さんもこの秋、これからの「健康と、夢の実現」を願って、お月様を眺めてみてはいかがですか。

★こんな秋にしたい！

山口り委員：趣味はバドミントン

運動の秋

私は最近少々運動不足気味ですので、軽いジョギングやストレッチなどから始めてみようと思います。
また、弟と一緒にキャッチボールもしてみたいです。

読書の秋

田代委員：秋の夜長は読書がおすすめ

私のいちおし本
名取佐和子著「銀河の図書室」
舞台は県立野亜高校。図書室を拠点に活動する宮沢賢治愛好の同好会「イーハトー部」の部員が友情や読書を通じて成長していく姿が描かれています。
皆さんも読んでみませんか。

保健室より保護者の皆様へ

★9月1日は

防災の日

日本では、1923年に起きた関東大震災にちなみ、毎年9月1日に「防災の日」が設けられており、防災の日を含む1週間（8月30日～9月5日）は「防災週間」としています。

近年、異常気象による自然災害も多く発生し、特に秋は台風や大雨による災害が心配されます。 そのため、非常時に備え、日頃からの物品管理や安全確認など、とても重要です。

防災グッズは？

避難場所・避難経路は？

災害が予想されたら

電池の補充や充電も

台風？火事？地震？

落ち着いて行動を

★感染症に注意！

夏休み明けの9月、保健室では体調不良者が目立ちます。

主な訴えは、頭痛、吐き気、倦怠感です。

残暑が厳しいことに加え、気圧の変化なども影響しているようです。

また、県内では8月末より「新型コロナウイルス感染症」の発生も増加の傾向にあり、本校でも 9月にはいって、数名の罹患者がありました。

さらに、最近では「インフルエンザ」の流行も懸念され、感染症に季節は関係ないようです。

風邪の症状がみられる場合はマスクの着用をお願いします。

症状が続くときは無理をさせず、受診をお願いします。コロナ感染症と診断されたら学校に連絡をお願いします。出席停止扱いとなります。

予防の基本は手洗い・うがいなどの基本的生活習慣です。

また、寝不足・栄養不足は体調不良に繋がりますので特にご注意お願いします。

熱中症対策の次は、感染症対策と、大変な面も多くありますが、引き続きご家庭でも、十分な健康管理をお願いいたします。

なお、体調不良時は迎えをお願いする場合がありますので、ご協力をお願いします。

★基本的生活習慣を！

午前中の体調不良者には朝食抜きの生徒が見受けられます。

また、休み時間に校内を回ってみると、用便後ハンカチを持参せず、制服で手を拭いている生徒が多くいます。昼食を甘いもので済ませ、歯みがきをしていない生徒も気になります。

保健室では、昼休み時間帯を利用して、1学期の歯科検診の際、学校歯科医より「要ブラッシング指導」と、指摘のあった生徒を対象に個別のブラッシング指導を始めます。

毎食後の歯みがきが定着していない実態がありますので、う歯のしくみや歯周病が全身に及ぼす影響、ブラッシングの重要性等を伝え、昼食後の歯みがきを勧めていきたいと考えます。

ご家庭でも基本的生活週間のための言葉がけをお願いします。