

ほけんだより9月

島原商業高等学校
保健室
令和7年9月8日

長い夏休みも終わり、2学期が始まって1週間がたちました。夏の疲れがどっと出てきて体調を崩していませんか。2学期は、体育祭・清羅祭・オルレ・修学旅行(2年生)とたくさんの行事があります。大事な時に体調を崩さないように生活リズムを整え、ひとつひとつの行事をみんなで思いっきり楽しみましょう!!

自律神経を整えよう

最近疲れやすい、やる気が出ない、頭痛がする…などで困っていませんか? それは、自律神経が乱れているからかも!?

自律神経は、呼吸や体温、血液の流れ、代謝、排尿・排便などを調節しています。しかし、生活リズムが乱れたりストレスがかかっていると、

その働きが悪くなって、さまざまの不調を引き起こしてしまいます。

そんなときは、生活リズムの見直しが必要です。また、深呼吸もおすすめ。鼻から息を吸い、その倍の時間をかけて口から息を吐きます。これを何度か繰り返すと、自然に心の緊張もほぐれます。ぜひ、試してみてください。

9月9日は救急の日

学校のAEDは
ここにあります



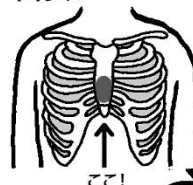
事務室前玄関



学校内の設置場所だけでなく、自宅の近所や通学路ではどこにAEDがあるのかを知っておくと、いざというときに役立ちますよ!

押す位置

胸の真ん中、
胸骨の下半分が
目安。



押すときの手

両手を重ねて、
手の「付け根」の
部分で押す。

胸骨圧迫
(心臓マッサージ)
をするときは

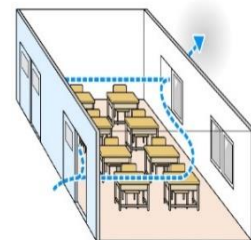
押すときのポイント

両肘をまっすぐ伸ばし、
真上から「強く」、「速く」、
「絶え間なく」押す。

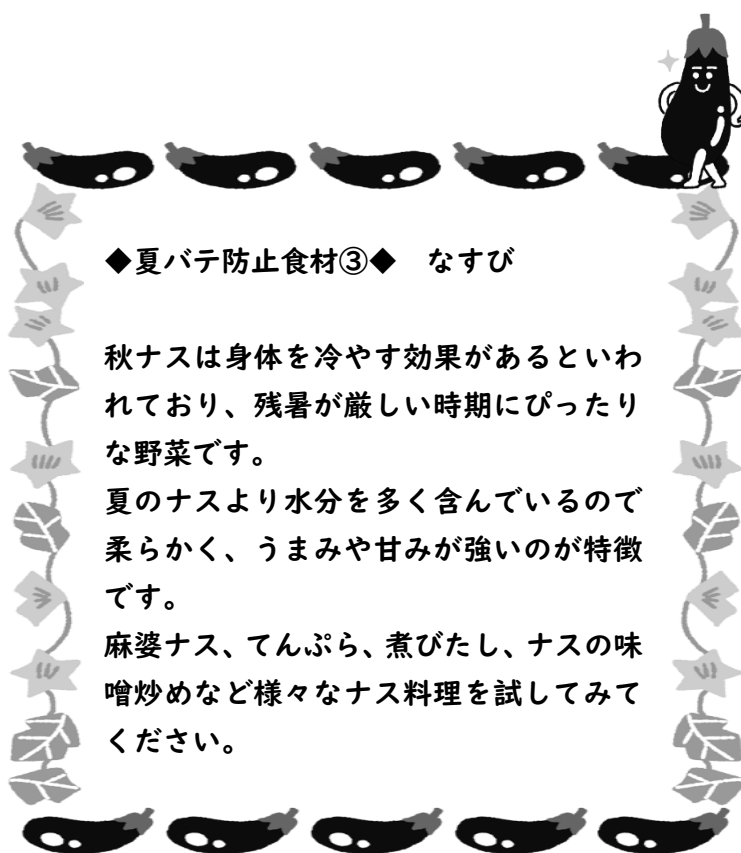




まだまだ流行中⚠



長崎県では、新型コロナウイルス感染者がまた増加しています。
現在流行中のコロナの症状は、発熱と強い喉の痛みが特徴のようです。
本校でも先週、1クラス学級閉鎖となりました。いつどこで感染するかわかりません。
いつもと違う喉の痛みや体調不良が続く時は迷わず受診をしましょう！！



◆夏バテ防止食材③◆ なすび

秋ナスは身体を冷やす効果があるといわれており、残暑が厳しい時期にぴったりの野菜です。

夏のナスより水分を多く含んでいるので柔らかく、うまみや甘みが強いのが特徴です。

麻婆ナス、てんぷら、煮びたし、ナスの味噌炒めなど様々なナス料理を試してみてください。

お待ちしております



夏休み中に治療を済ませた人は、結果用紙を保健室へ提出してください。また、部活動中の怪我で病院を受診した人は、保健室に用紙がありますのでもらいに来てください。

スキンケアで自分を大切に

まだまだ紫外線が強い9月。体の中も疲れますが、肌も疲れています。お風呂上がりは、スキンケアグッズを使って、肌にうるおいを補給しましょう。そのときにおすすめなのが、自分の体とゆっくり向き合うことです。保湿液やボディクリームなどをいかにげんにパバッと塗るのではなく、自分の体をいつくしむように、「いつもお疲れさま」という気持ちをこめて、やさしくゆっくりケアしませんか。

体と心は、私たちが思っている以上に深くつながっています。体が喜ぶことは、心も喜びます。心身ともにリラックスすると、次の日も元気に活動できるでしょう。

