

ほけんだより 9月

令和6年9月 松原市立松原第五中学校 保健室

長かった夏休みも終わりましたが、夏休みモードは早めにリセットしたいもの。休み中につき気がゆるんで夜更かしをして、朝起きる時間が遅くなって、食事の時間や回数も不規則になっていて…生活のリズムがくずれてしまったまま休みが明け、長い猛暑の影響もあって体調をくずしている人も多いようです。

リズムを立て直すために、まずは早寝早起き。とくに『早寝』ができるように、それほど眠くなくても、なるべく早い時間に寝る準備をしてみましょう。また、起きる時間は登校時間が基準になります。ギリギリまで寝たい気持ちもわかりますが、少しずつでも余裕をもって起きて、朝食をしっかりとして…学校を中心とした生活に切り替えていきましょう。



9月の保健行事

秋の尿検査

日程 1次検査・・・9月19日(木)、20日(金) 全学年

体調を整えよう!

夏の疲労、残っていませんか?



まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも?そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめのポイントは次の通りです。

- ・生活リズムを見直す(早寝早起き、朝ごはん)
- ・予定を詰め込みすぎない(ゆったりモード)
- ・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
- ・冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない

自分の健康を守るのは、自分です!だるさや疲れは、「休みたい!」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてね。

自分のストレスに気づこう

心や体になんとなく不調を感じていませんか?もしかしたら、それはストレスがたまっているサインかもしれません。大変なことがあった、つらいことがあった。そんな時、体や心にいろいろなサインがあらわれます。

たとえば、カラダのサインにはこんなものがあります

<p>ごはんを食べたくない</p> <p>頭が痛い</p> <p>お腹が痛い</p> <p>イヤな夢を見る</p> <p>カラダに力が入らない</p> <p>呼吸がはやい、あさい</p> <p>カラダが縮こまっている</p>	<p>外に出るのが不安</p> <p>やる気が起きない</p> <p>自分の気持ちがわからない</p> <p>何だかイライラ</p> <p>人のことが怖い</p>
--	---

ココロのサインにはこんなものがあります

大きなつらい経験がなくても、こんなサインがでていることはありませんか?それはとても頑張っていたり、疲れていることを教えてくれる合図かもしれません。サインに気づいたら、少し立ち止まって、自分を振り返ってみましょう。また、疲れた体や心は必ず回復します。

自分ひとりでできるココロの回復に役立つ方法はたくさんあります。

<p>深呼吸</p> <p>食べる</p> <p>コーヒー</p> <p>お茶を飲む</p> <p>キョリをおく</p> <p>ぼーっとする</p>	<p>笑う</p> <p>運動</p> <p>うたう</p> <p>寝る</p>	<p>かたづけ</p> <p>お風呂</p> <p>そうじ</p> <p>がんばらない</p> <p>自分をゆるす</p> <p>専門家やほかの人を頼ることでラクになることもあります。</p> <p>自分ひとりで頑張ってもどうしようもない時は、信用できる大人の人に相談してみましょう。</p>
--	--	--

困ったときには相談しましょう。友達でも親でも先生でもOK。しっかりと自分の話を聞いてくれる人を探しておきましょう。