

保健だより

9月号

令和7年9月26日(金) No.6
明和県央高等学校 保健室



夏休みが明けて1ヵ月。部活動や学習面でのパワーアップに努めた人、心身のリフレッシュにあてた人など、自分にとって充実した夏を過ごせましたか？

2学期開始直後には、2年に一度の【県央展】が開催され、クラスや部活動の仲間で知恵を絞りながら運営できた人も多かったのではないのでしょうか。準備していく中では、上手くいった部分も、問題に直面した部分もあったと思います。一つ一つの出来事が皆さんの経験として蓄積されていきますので、ぜひ多くの経験を積んで、自分の視野をどんどん広げていってくださいね。

友だち関係

について

周りの人と仲良くしていますか？ 大人でも「空気を読む(=周囲に意見を合わせる)のがシンドイ」「大勢の人と仲良くするのが苦手」など、交友関係で悩む人はたくさんいます。まして、中学生から高校生にかけては、心が発達している最中ですから、急にイライラして感情的になったり、心が落ち込んだりするの、当たり前。その結果、周りの人とぶつかってしまったり、トラブルが起きてしまったりすることもあるでしょう。

そんなとき思い出したいのが、「ほどよい距離感」です。周りの人すべてと同じ距離感でおつきあいする必要はありません。「挨拶する」「世間話(学校行事や季節のこと、流行っているゲームなどの一般的な話)をする」「共通の趣味の話をする」「悩みを相談する」と、いろいろなつきあいかたがあります。



10月15日

世界手洗いの日

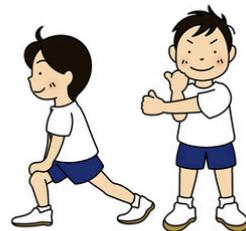
9月も終盤に差し掛かり、1日の気温差で体調を崩しやすい時期となりました。今月初めには、【インフルエンザA型】の流行も話題になりましたが、県央生の皆さんは上手に体調管理ができていますか？

保健室では「朝から体調が悪かった」「とりあえず出席だけしようと思って」という話を耳にすることが

増えたように感じます。頑張りたい気持ちは大切にしてほしいところですが、無理をして症状が悪化してしまうこともありますので、体調不良の時はしっかり休養してくださいね。

また、日頃の感染症対策として【手洗い】の習慣も見直しておき、感染症の流行を防ぎながら健康的な学校生活を送れるように心がけましょう！

運動前後のストレッチ！
ケガを防ぐには、筋肉のケアが大事だよ！



睡眠・食事はしっかりと！
空腹や睡眠不足は判断力をにぶらせて、
思わぬ事故の原因に！



スポーツの秋を安全に楽しむために



ユニフォームや靴など…
使う道具や防具の準備は万端に



「使い過ぎ症候群」に注意！
ときには休む勇気も必要です！