

ほけんだより 9月

石川県立松任高等学校 保健室
No. 5 令和元年9月2日

長かった夏休みが終わりました。久しぶりの登校で疲れている生徒も多いと思います。9月は毎年保健室利用者が増えます。体の調子を戻すために、「睡眠」「食事」をしっかりととりましょう。

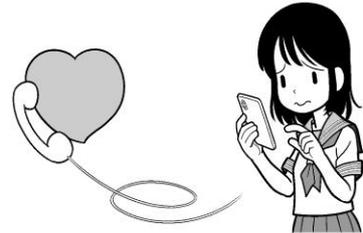
また、休み明けで体や心に不安がある場合は一人で苦しまずに相談しましょう。

夏休み中に歯科や眼科などの受診を済ませた生徒は「受診結果報告書」を必ず提出してください。再発行を希望する場合は保健室に来てください。

だれかに話を聞いてほしい

でも

身近な人に相談できないときは……



無料の電話やネットで相談できる場所があります

- ・24時間子供SOSダイヤル 0120-0-78310
- ・チャイルドライン 0120-99-7777
- ・子どもの人権110番 0120-007-110
- ・「いのちを支える SNS相談」で検索

9月の保健目標 「生活習慣の確立」

「睡眠負債」という言葉を知っていますか？

「睡眠負債」とは、少しの睡眠不足でも、繰り返すと心や身体の健康に悪影響を及ぼすと言われるものです。高校生に必要な睡眠時間は8～10時間とされていますが、5月に実施したアンケートでみなさんが毎日遅くまで起きている実態が分かり心配です。

睡眠負債が大きくなるように

「平日の夜はこれまでよりも30分～1時間早く寝るようにする」

ことをお勧めします。



まだまだ熱中症には気を付けて

残暑が厳しく、久しぶりの学校生活&夏の疲れも出る時期のため、引き続き熱中症に警戒が必要です。

体調に異変を感じた場合は無理をせずに、申し出てください。

室内で冷房をかけていても熱中症になることはあります。

こまめに水分補給をするために、登校時には必ず水分を必ず多めに（あまるくらい）持っていてください。



