



明石市立明石商業高等学校 保健部
平成30年10月9日 発行

保健だより

日中は日差しが強く暑い日もありますが、朝夕は肌寒く感じるようになってきました。過ごしやすい季節ではありますが、1日の中の温度差が大きいため、体調を崩しやすい時期でもあります。

保健室には、かぜの症状や腹痛を訴えて来室する人が増えています。気温の変化に合わせて衣服を調整し、体調管理を行いましょう。

早めのかぜ予防をしましょう

酷暑と言われた夏の暑さも忘れ、季節は秋になり過ごしやすくなりました。朝起きると寒いと感じる日もあり、そろそろかぜ予防を意識して生活をしましょう。

- ・お風呂は湯船につかっていますか？
- ・冷たいものばかりとっていませんか？
- ・栄養バランスのとれた食事ができていますか？
- ・夜は早く寝てしっかり睡眠をとっていますか？
- ・帰宅後、手洗い・うがいはしていますか？

できていない項目が多い人は要注意です。普段の生活を少し気をつけることが予防につながります。自分の体調管理は自分でしましょう。

○●○10月15日は「世界手洗いの日」○●○

世界では、5歳の誕生日を迎えずに、命を落としてしまう子どもたちが年間約590万人います。石けんを使って正しく手を洗うことができれば、そのうち100万人の子どもの命を守ることができるそうです。正しい手洗いを広めるために、10月15日を「世界手洗いの日」と決めました。

☆手洗いのポイント☆

- ・石けんをよく泡立てる
- ・泡をきれいに流す
- ・爪の間や手首も洗う
- ・きれいなハンカチで手を拭く



体育大会が終わりました



9月26日に予行、27日に本番と2日間にわたり、体育大会が行われました。準備から本番当日の朝、競技中も多くの人のサポートにより両日ともスムーズに競技を行うことができました。

競技には各学年やクラスで団結して取り組み、全力で走る姿や大きな声で応援する姿は素敵でした。きっと今しかできない経験になったと思います。

保健委員の活躍☆

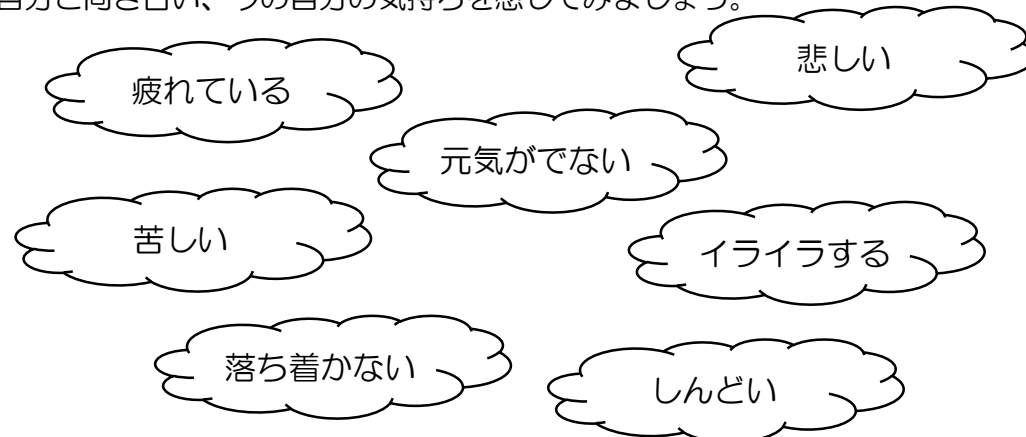
各クラスの保健委員は、救護テントで手当や記録など、救護補助として活動しました。体育大会を迎えるまでにはすり傷の手当てについて練習会を行い、けが役、手当て役、記録役に分かれて実習しました。予行・本番はその成果を発揮し、しっかり活躍してくれました。ありがとう♪

こころとからだのバランス

とれていきますか？

2学期に入り1ヶ月が経ちました。連休や台風で休みが多い9月でしたが、夏休みが明けてどのように過ごしましたか？クラスの様子や友達との関係、部活動の引退や新チームなど、自分自身や周りの環境にそれぞれ変化があったと思います。

いつもと同じようにしているのになにか違うと感じる時、ふと立ち止まって自分と向き合い、今の自分の気持ちを感じてみましょう。



1人で抱えるのではなく、周りにいる友達や家族、先生など、誰かと話してみても気づくこともあるかもしれません。自分なりのリフレッシュ方法や気分転換をしながら、心とからだの両方のケアをしましょう。