

ほけんたより9月

滋賀県立長浜北星高等学校（全日制）

滋賀県立長浜北星高等養護学校

保健室 2019.9

蝉の鳴き声から、虫の声に変わり始め、朝晩は涼しい日が多くなってきました。まだまだ日中は暑い日がありますが、日が暮れるのも早くなり、季節は夏から秋に変わりつつありますね。

2学期が始まってすぐに文化祭が行われました。劇や歌、部活での発表、教室での展示や模擬店、有志発表等、お疲れさまでした。ステキな思い出はできましたでしょうか？

文化祭での疲れのせいか、9月の2週目の保健室来室者は、とても多くなっていました。季節の変わり目でもあります、朝昼夜の食事で栄養をしっかりと摂り、自分に必要な睡眠時間の確保等、規則正しい生活をしてください。全日制の2年生は9月末に修学旅行があります。慣れない土地に行くこととなりますので、より一層体調管理をしっかりとしておいてください。高養のみなさんは、ソフトボールの3校交流戦が予定されています。ケガのないように練習をして、本番に力を発揮できるようにしてくださいね。

夏のつかれが残っていたら…

秋バテ解消法

- ①冷たいものをとるのをやめて、温かいものをとる



- ②シャワーですませず、お風呂に入って体を温める



- ③ウォーキングやストレッチなどで体を動かす



- ④夜は早めに寝る



まだまだ熱中症には注意が必要です！！

毎年、9月も熱中症により救急搬送される人が多くなっているとのことです。

体育や部活中等、暑い環境での活動中には、まだまだ注意が必要です。



一言アドバイス

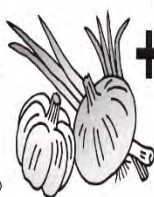
夏バテを回復する食材は？



1 糖質をエネルギーに変える **ビタミンB₁**

めん類や冷たくて甘いものばかり食べていると、糖質のとりすぎで疲労が残ってしまいます。ビタミンB₁で糖質をエネルギーに変えましょう。

ビタミンB₁を多く含むのは 豚肉 うなぎ 大豆食品



ニンニク、ニラ、ネギ、玉ねぎはビタミンB₁の働きをサポート。一緒に食べると効果アップ！

2 体力や持久力をアップする **たんぱく質**

たんぱく質が不足すると、疲れやすくスタミナ切れの症状もでてきます。めん類にたんぱく質をプラスして、体力や持久力を高めましょう。

たんぱく質を多く含むのは 肉類 魚 大豆食品 玉子 チーズ など





1学期の検診の結果より、『受診が必要です』というお知らせを受け取った人は受診できましたか？

受診した人は、担任の先生か保健室まで結果を報告してください。

まだできていない人は、早めに受診し、結果を報告してください。

授業中、実習中、検定中、秋の高校総体高文連、その他の大会等、2学期も行事が数多く予定されていると思います。そんな時に具合が悪くならないように、各自で健康管理をしっかりしておきましょう。



2学期の学校生活はどうか？文化祭という大きな行事が終わり、落ち着いてきたところでしょうか？

何か心配なこと、悩んでいること等、ありませんか？相談したいなあと思っていることはありませんか？

誰かに相談することで、何かに気づいたり、心が軽くなったり、思いもよらない解決方法が見つかったりすることがあるかもしれません。（保健室でも話を聴きます。スクールカウンセラーの先生も月に何度か来校されています。）

身近に相談できる人がいなかったり、どのように解決したらいいのかわからない場合は、専門の窓口を利用してみましょう。【電話・メール・SNS等】

★厚生労働省のホームページでは、メールやSNSによる相談窓口を紹介されています。

★滋賀県教育委員会のホームページでは、滋賀県内の専門的な相談機関を紹介されています。

1人で抱え込まないようにしましょう。

スクールカウンセラー山田先生来校日（9月はすべて終了しました）

10月1日（火）午後・10月21日（月）午後・10月28日（月）午後



授業中・部活中・登下校中など、学校管理下で起こった災害での傷病で受診した人へ

学校管理下で起こった災害での傷病で医療機関を受診された場合、日本スポーツ振興センター災害共済給付金を申請することができます。

【総医療費が5000円（保険証使用で、自己負担3割の場合、窓口支払いが1500円以上）が対象になります。】
詳しいことが知りたい人は、保健室まで来てください。

注意！！

受診後2年経過すると申請できなくなりますので、早めに連絡をお願いします。

すでに申請書類を受け取っていて、医療機関で記入してもらった人は、忘れずに提出してください。