

# 保健だより 9月

別府青山・別府翔青高校 保健室

9月も中旬を過ぎ、吹く風に秋を感じられるようになりました。過ごしやすい気候ですが、朝晩は冷え込む日があり、温度の変化で体調を崩す人もみられます。健康管理に気をつけて、深まる秋の夜長を楽しめる心の余裕を持ちたいですね♪

## ～青嵐祭体育の部に向けて～



9月30日は、青嵐祭体育の部が予定されています。まだまだ暑い時期なので、熱中症には十分注意しましょう。また100m走などで急に一生懸命走った後、吐き気がしたり気分が悪くなる人がいます。日頃からトレーニングで体力をつけ、暑さにも慣れておくといよいでしょう。また当日体調が悪くなった時は、早めに連絡してください。



- ・500mlペットボトル4本分程度の水分(水筒)持参
- ※電解質が入っている飲料も用意しよう  
(何本か凍らせておくといよいです)



- ・爪を切っておく。足の爪も忘れずに  
(特に男子は騎馬戦があります)

- その他
- ・前日はしっかり睡眠をとる。(夜12時までには就寝)
  - ・当日朝食を食べてくる。どうしても食べられない時は、果物・ゼリー・ヨーグルト等食べやすいものを食べましょう。排便も忘れずに...
  - ・汗を拭くタオルを必ず持ってくる。
  - ・はき慣れたくつをはく。                      などに気をつけ、ベストな体調で参加しましょう！

## ★★あなたの は元気ですか? ★★

わたしたちの心はストレスを受けると元気がなくなり、落ち込んだり食欲がなくなったり、眠れなくなったりする時があります。このように毎日の生活の中で心と身体はともに関連しているのを、実感することがありませんか?

保健室でみていると、実感することばかりです。楽しい行事の日等は来室がほとんどありませんが、休み明け・7限の日など「ちょっときついなあ」と予想される時には、来室が多くなります。

ストレスのない生活はありません。高校生活は、将来ストレスだらけの社会にでた時、それを乗り越えることができる心と身体をつくっていくのが、大事な役割のひとつです。

またストレスが多いほどそれを乗り越えていこうと感じられる人は、寿命が長いといわれています。ストレスは悪いことばかりではなく、上手に付き合っていけるかどうか、これからのわたしたちの健康課題かもしれません。