

ほけんだより 9月

尾北高校
保健室

2学期が始まりました。生活リズムが不規則なままで休み明け、体調を崩していませんか？日中はまだ暑い日が続きます。2学期は学校行事や部活動など一段と活発になる時期です。夏休みモードをリセットし、熱中症や感染症の予防に努めましょう。

2学期 生活リズムの切り替え うまくできる？

こんなことない？

朝。
できることなら
起きたくない



いいね

睡眠をしっかり確保するには
何時に寝ればよい？ ふとん
に入る時間を決めよう。

朝ごはん？
食欲ない...



いいね

寝る直前までおやつを食べて
ない？ 朝ごはんは、少しず
つでも食べるようにしていこ
う。

下痢だ...
便秘だ...



いいね

冷たいものを食べすぎてない
？ 便秘の人は、毎朝、同じ
時間にトイレに行ってみよう。

夜なのに...
ちっとも
眠くならない



いいね

スマホやゲームは時間を決め
てほどほどに。朝、起きた時
に太陽の光をあびると、夜に
は気持ちよく眠くなります。

なんかぐっすり
眠れてない
気がする



いいね

スマホやゲームをふとんの中
に持ち込んでない？ 昼間に
スポーツをすると、夜ぐっす
り眠れます。

日頃から

地震に備えておこう

家族みんなで

家具

倒れないように
固定します。重い物を
下に入れて重心を低くするとよいです。
倒れたときのことも想定し、出入口付近や
就寝する位置からは離して配置することも大切です。



防災 家族会議

家族で避難場所や
避難経路について確認し、役割分担も決めておきます。
また、別々の場所で被災した場合の連絡方法や
集合場所も、事前に話し合っておくようにしましょう。



備蓄や非常 持ち出し品

食料や水、日用品を普段から備蓄しておきます。
定期的に消費して買い足すようにすると、
期限切れなども防げます。一部は持ち出し用として、
リュックなどに入れておくことも忘れずに！

「過去の病気」ではない感染症 結核

9月24日～30日は結核予防週間です。『結核』という病気のこと、みなさんはどのくらい知っていますか。むかし流行した病気？ ところが、減少してきてはいるものの、現在でも日本で年間15,000人以上の患者が報告されるなど、根絶されていないのです（通常は医師の指示にしたがって服薬を続ければ治る病気です）。

結核の予防には、栄養バランスのよい食事・十分な睡眠（休養）・適度な運動の「規則正しい生活」を心がけ、免疫が弱まらないようにすることが大切です。でも、誰がかかってもおかしくない、油断できない感染症です。もし、以下のような症状があったら…念のため、早めに検査を受けましょう。



- ・せきが2週間以上続いている
- ・倦怠感（だるさ）、微熱が続いている
- ・食欲がない
- ・たんが出て、血が混じる
- ・体重が減ってきた
- ・寝汗をかく

夏休み中に、部活動中など学校管理下でけがをして受診した人は、スポーツ振興センターの
手続きの対象となります。保健室まで申し出てください。