

# ほけんだより 9月

R4.9.22 隠岐高等学校保健室

尼寺原祭が終わって、少しずつ涼しくなり秋が近づいてきたのを感じますね!

10月は2年生の関西研修旅行や、ロードレースなどの行事があります。祝日もあるので、からだを休めながら元気に過ごしましょうね🌙

## 季節の変わり目は体調不良にご用心!

気温や湿度が高く蒸し暑い日や、台風で天候が荒れている日、風が冷たく感じて肌寒い日など、季節の変わり目は衣服での温度調節が難しいことが多いですよね。からだは気温に慣れず、体調不良になりやすい時期です。からだの不調だと免疫力も下がって、感染症などの病気にかかりやすくなります。まずはしっかり睡眠をとって、旬の食材など栄養がたくさん取れるような食事を心掛けてみてください!免疫力UPと感染症対策をキーワードに2学期も頑張りましょう🏠

感染症対策について詳しくは、R4.9/12発行のほけんだより コロナ対策号をご覧ください。

## 夏の疲れをとるために効果的なこと

睡眠のリズムを整える



夜更かしの癖がついている人は  
早めにリセット

栄養のあるものを摂る



暑くて食欲がわかなくても  
しっかり食べる

ストレスをためない



自分なりのリラックス法を  
試してみよう

## 《ロードレース大会に向けて》

体育等で、皆さんが練習しているところを見かけることが増えました。10/18はロードレース大会ですね。気温の高い日やマスクの着用は、熱中症の危険性が高まる可能性があります。水分補給、身体的距離が確保できているときはマスクを外して会話を控える、適度に日陰で休むなど、熱中症対策を行ってくださいね。

## 関西研修旅行に行く2年生の生徒・保護者の皆さん

10/11~10/14は関西研修旅行が予定されていますね!楽しみにしている人も多いと思います。研修旅行中の健康に関すること(アレルギー・偏頭痛・常備薬・その他不安なことなど)でご相談ありましたら、保健室 水 までお知らせください。研修旅行中に生徒の皆さんが健康に楽しく過ごせるようにサポートしたいと思いますので、遠慮なくご相談ください。

**常備薬(偏頭痛や生理痛など)が必要な人は忘れずに持って行ってくださいね!**