

ほけんだより

令和8年度
豊橋工科高校
全日制 保健室

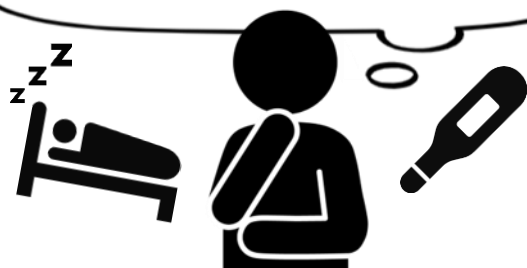
9
September

No.4

夏休みはいかがでしたか。私は家族旅行をしたり、友だちとご飯を食べたり、ゲームに熱中したり…普段できないことを楽しんで、充電ばっちり。…とも言えど、2学期を絶好調にスタートできるかと言えば、それはまた別問題。少しずつリズムを戻して、ぼちぼちいきましよう。

やってみよう/ 今日も一日
問題なく過ごせるかな…?

自分の健康観察



ながーいお休み明けの9月
まだまだ続く暑さ…
戻らない生活習慣…

日中を学校で過ごす生活リズムや
授業、行事に取り組む気持ちなど、
調子を取り戻すまでに時間がかか
る人もいると思います。
自分の心身の状態に意識を向け、
無理をせず少しずつ調子を整えて
いきましよう。

✔がっいたら おうちの人と相談しよう

学校
行ける?
病院に
行く?
早退の場合
迎えは可能?

無理をすると体調が悪化するだけでなく
熱中症や事故を誘発する恐れも

心の疲れが体調に影響すること
つらいときは一人で抱え込まず
誰かに相談してください

相談室だよりNo.2 (7月発行) の
ストレスチェックも参考にしてください

登校前にチェック✔

- ☐ 朝すっきり起きられない。
- ☐ 頭痛、腹痛、めまい、かぜ
などの体調不良がある。
- ☐ 食欲がない、または食べ
過ぎてしまう。
- ☐ 夜眠れなかったり、途中で
起きてしまったりする。
- ☐ イライラしたり、落ち込ん
だりする。
- ☐ 集中できない。
- ☐ 好きなことも楽しめない。

けが、体調不良、気持ちがつらいときは 保健室で どうしたらよいか一緒に考えましよう

保健室での休養は1時間までです。その後も心身の調子が戻らない場合は、
家でゆっくり休みましよう。
早退の場合、学校から家庭へ連絡します。自分でおうちの方に連絡する前に
保健室に相談にきてくださいね。

新学期 朝起きるのがつらいあなたへおくる 早起きのポイント 3選

夏休み中はどうしても起きる時間が遅くなりがち。
睡眠リズムを学校モードに戻すために、今日からできるポイントを紹介します。

朝日を浴びよう



カーテンを開けたまま
寝てみよう

朝ごはんを食べよう



体内時計を整える効果が
あります

夕方以降 スマホ画面を暗めに



寝る1~2時間前の使用を
控えるのがベスト

この他にも…

入浴を寝る1~2時間前までに済ませたり、夕方以降のカフェインを控えたりすると
良いと言われています。

朝すっきり起きられなかったり、日中眠くなったりするのは、睡眠が足りて
いないサイン。
睡眠には、記憶を整理・定着させたり、免疫力を上げる大切な働きがあり
ます。質の良い睡眠を心がけ、2学期も元気に過ごそう。



傷の消毒 実は不要って 本当ですか?

本当です!



昔は傷口を消毒するのが当たり前でしたが、
傷を治す細胞まで傷つけてしまおうと考えられています。

処置の基本は…

流水で傷口を
しっかり洗い、
泥や土を流すこと



湿潤環境を保てる
被覆材を使うと
早くきれいに治ります

※保健室では傷の経過観察ができないので
一般的な絆創膏を使います。



たかが擦り傷と思わないで
こんな時は病院へ
・傷の範囲が広い
・砂や小石が取れない
・赤く腫れてきた

保健室に来る前に傷口をきれいにしてくれと、スムーズに手当ができます◎