保健だより 9月

令和７年９月１０日（水）
群馬県立高崎北高校
保健室　　７　号

２学期が始まり２週間が過ぎました。残暑がまだまだ続いたり、台風による気圧の変化があったり、体調管理が大変だった人もいるのではないでしょうか。変動しやすい気候に適応できるよう生活リズム整え、体調管理をしていきましょう。

蓄積型熱中症に注意

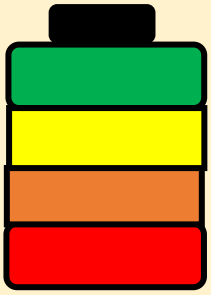
～昨日の疲れ、今日に持ち越していない？

夏のピークを過ぎても、日中は 30℃を超える日が続きます。特に近年は「残暑」というより「猛暑の延長線」。日中の暑さや湿度の高さが体に負担をかけています。熱中症というと「急に倒れる」イメージがありますが、実は**少しずつ疲労や体内の水分・塩分不足がたまって発症するタイプ**もあります。これが「**蓄積型熱中症**」です。

蓄積型熱中症のサイン

＊朝からだるい、疲労感、頭が重い
＊食欲がない
＊集中力低下
＊少し動いただけで大量の汗
＊微熱、体の熱っぽさ

9月は模試・部活の大会…イベントが続く時期。体のバッテリーを満タンに保つことが、全力で挑む力になります。「昨日の疲れを今日に持ち越さない」セルフケアを心がけましょう！



体のバッテリー

バッテリー残量	体の状態	メッセージ
100%	元気いっぱい	この状態をキープ
70%	やや睡眠不足・疲れ気味	休養や水分補給が必要
40%	集中力低下・頭痛・だるさ	蓄積型熱中症のサイン
10%	動けない・危険ゾーン⚠	すぐに休養・補給を

充電ポイント

★睡眠で充電
（夜更かしをためない）
★水分＋塩分で充電
（水だけじゃ不十分）
★朝ごはんで充電
（体と脳のスイッチ ON）

スマホを充電しないと動かないように、体も「休養・水分・栄養」がなければ動きません。

生活リズムと習慣をセルフチェックしてみよう ☑

☐ いつもの時間に起きて、朝ごはんを食べている。
☐ 遅くとも 24 時までに寝ている、または 6～7以上睡眠がとれている。
☐ 就寝 1 時間前はスマホを見ないで過ごしている。
☐ 1 日 1 回リラックスタイムがとれている。
☐ 適度な運動習慣がある。
☐ 排便習慣が整っている。

セルフチェックをして、当てはまらない項目があるなら、生活を見直すチャンス！
自分のために生活を振り返り、改善しましょう。

夏休み中に歯科や眼科など受診した人は、「受診報告書」を速やかに提出してください。これから受診予定の人は早めに行きましょう。

また体育の授業や部活等で怪我をした人は医療費の申請ができますので、保健室にお越し下さい。

誰でも伸ばせる レジリエンスの力

レジリエンスとは？

これまでみなさんも悲しいな、つらいな、と思う場面があったでしょう。

人間は生きていく中で、大なり小なりそういったストレスを感じる状況に立たされます。そこから立ち直ったり、柔軟に対応したりする力のことを「レジリエンス」と呼びます。

レジリエンス力を伸ばすには

じつは、レジリエンスの力は元々誰もが持っているもの。ただ、力を発揮できず、ストレスに押しつぶされたりすぐに諦めてしまったりする人もいます。でもそれは自分が弱いからではなくて、どうすればいいかわからないだけなのかもしれません。

レジリエンスの力は、自分とは違う考え方や気持ちの切り替え方を知って、伸ばしていくことができます。困ったときにSOSを周りに言えれば第一歩。保健室でも力になります。

友だち関係について

周りの人と仲良くしていますか？　大人でも「空気を読む（＝周囲に意見を合わせる）のがシンドイ」「大勢の人と仲良くするのが苦手」など、交友関係で悩む人はたくさんいます。まして、中学生から高校生にかけては、心が発達している最中ですから、急にイライラして感情的になったり、心が落ち込んだりするのも、当たり前。その結果、周りの人とぶつかってしまったり、トラブルが起きてしまったりすることもあるでしょう。

そんなとき思い出したいのが、「ほどよい距離感」です。周りの人すべてと同じ距離感でおつきあいする必要はありません。「挨拶する」「世間話（学校行事や季節のこと、流行っているゲームなどの一般的な話）をする」「共通の趣味の話をする」「悩みを相談する」と、いろいろなつきあいかたがあります。

スクールカウンセラー 来校予定（9月）

12日、26日　いずれも金曜日

カウンセリング希望者は保健室か担任の先生に伝えてください。授業時間内のカウンセリングは公欠扱いになります。

保護者からの相談も賜わります。お気軽にご連絡ください。