



# ほけんだより 9月

津久井高校

保健室

夏休みも終わり2学期が本格的に始まりました。1学期の成績がよくても、2学期の勉強は難しくなっていきます。毎年、保健室の利用も9月は多い傾向にあります。本当に必要なときに利用してほしいです。

9月は文化祭もあります。コロナが5類に引き下がってから初めての文化祭になります。楽しんでください。



夏休みモードから学校モードに切り替えていきましょう。

朝は余裕をもって同じ時間に起床!

しっかり授業に出席し、体調不良のときは無理せず休みましょう。



熱中症への警戒は怠らず。クーラーがついていても利きが悪かったり悪かったり、その時は近くの先生に声をかけ、エアコンの温度を変えてもらってください。

## イテテ... 筋肉痛を防ぐコツ



スポーツの秋がやってきました。慣れない運動をして、筋肉痛になっている人もいるかもしれませんね。

筋肉は運動などで傷つくと、修復する際に炎症が起こり、痛みが出ます。これが筋肉痛です。

筋肉痛になりやすいのは、普段あまり運動していない人や、しっかりストレッチができていない人。筋肉痛を防ぐポイントを覚えておきましょう。

### 軽い運動習慣

日頃からある程度の負荷をかけ、筋力をつけておきましょう。

### ウォームアップ・クールダウン

血流が良くなって、筋肉が柔らかくなり、疲労も軽減されます。



## ココロにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

保健室にも相談に来て下さいね。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと

