ほけんだより

令和５年９月４日（月）
県立富岡特別支援学校（小・中）
保　健　室　　NO.7

ながいなつやすみもおわり、２がっきがはじまりました！２がっきはたのしいぎょうじがもりだくさん！はやめにせいかつりずむをとりもどして、まいにちげんきにがっこうにきてくださいね。

９月のほけんもくひょう　　げんきにうんどうしよう！

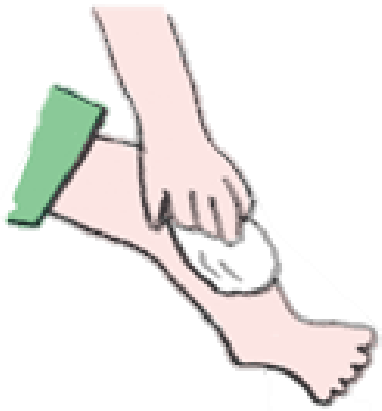
9月9日はきゅうきゅうの日！

けがをしたときに、どんな“てあて”をすればよいのかをする日です。
正しい“てあて”ができると、けががなおりやすくなります。

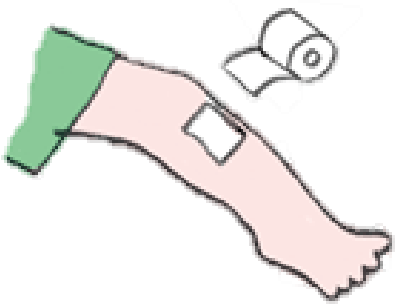
例「すりきず」ができてしまったら・・・

①すいどうすいであらう

②きずをおさえてちをとめる



③きずぐちをほごする



裏もあります☞

保護者の方へ

夏の疲労、残っていませんか？

夏休みが明け、徐々に元の生活リズムに戻りつつあるところでしょうか。実は、そんな夏休み明けの時期は心身の不調を訴える人が多くなる時期でもあります。「９月病」とも言われ、季節の変わり目で急激な温度変化に伴うストレスや、夏休み明けで休みモードからの切り替えができずにいることにより、心身の不調をきたします。以下の項目にチェックがついたら要注意です。

【９月病チェック】

- □ やる気がでない
- □ 集中力がない
- □ 思考力の低下
- □ 無気力
- □ 何をしても楽しくない
- □ 何を食べてもおいしくない
- □ 食欲不振
- □ 外出するのがおっくう
- □ 不安感や焦り
- □ 気分が落ち込む
- □ イライラして怒りっぽい

９月病を防ぐには？

①バランスの良い食事

栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。なかでも、精神の安定を促す“セロトニン”を増やすことが大切です。セロトニンのもととなるのは、必須アミノ酸の“トリプトファン”です。これは、乳製品、大豆製品、卵、ゴマ、バナナなどに多く含まれています。

②適度な運動

日常的に意識して体を動かしましょう。階段を使う、なるべく歩いて移動する、軽くストレッチをするなど簡単な運動から取り入れましょう。

③良質な睡眠

睡眠は質が大切です。寝る前のスマートフォンの使用は控え、リラックスした状態で布団に入りましょう。また、休日に眠りすぎるのは逆効果です。平日の睡眠時間＋２時間以内に起きるよう心がけましょう。