

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。

心身ともに夏の疲れが出てきやすい時期ですね。みなさんが思っている以上に、2学期が始まることへのプレッシャーを感じているかもしれません。

自分自身をねぎらいながら、気持ちを切り替え、生活リズムを整えていきましょう。

“秋バテ”に注意しよう!

夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは“秋バテ”かもしれません。



秋バテの原因は?

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。夏の間の生活習慣（冷房の効いた環境、冷たいもののとりすぎなど）も関係していると言われています。



秋バテ対策 ～自律神経を整えよう～

- お風呂にゆっくりつかる
- 温かいものや、栄養バランスのよい食事をする
- 夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする



与論高校生、早寝早起き頑張っています!

* 23時～0時に就寝

R6 34.2% → R8 48.7% 14.5% UP↑

* 0時以降の就寝

R6 37.5% → R8 20.5% 17% DOWN↓

* 6時半までに起床

R6 34.2% → R8 42.6% 8.4% UP↑

* 7時半以降に起床

R6 10.8% → R8 1.7% 9.1% DOWN↓

『遅寝・遅起き』の傾向がありましたが、令和6年度の調査と現在を比較すると、与論高校生の睡眠状況が改善していることが分かります。

意識が変わると行動が変わります。すごいですね!

この調子で今後も取り組みましょう!!

9月24～30日は 結核予防週間です

せき・たんが2週間以上続いたり、微熱や体のだるさが続く場合は、念のため早めに検査を受けましょう。

『規則正しい生活』を心がけ、免疫が弱まらないようにすることが大切です。



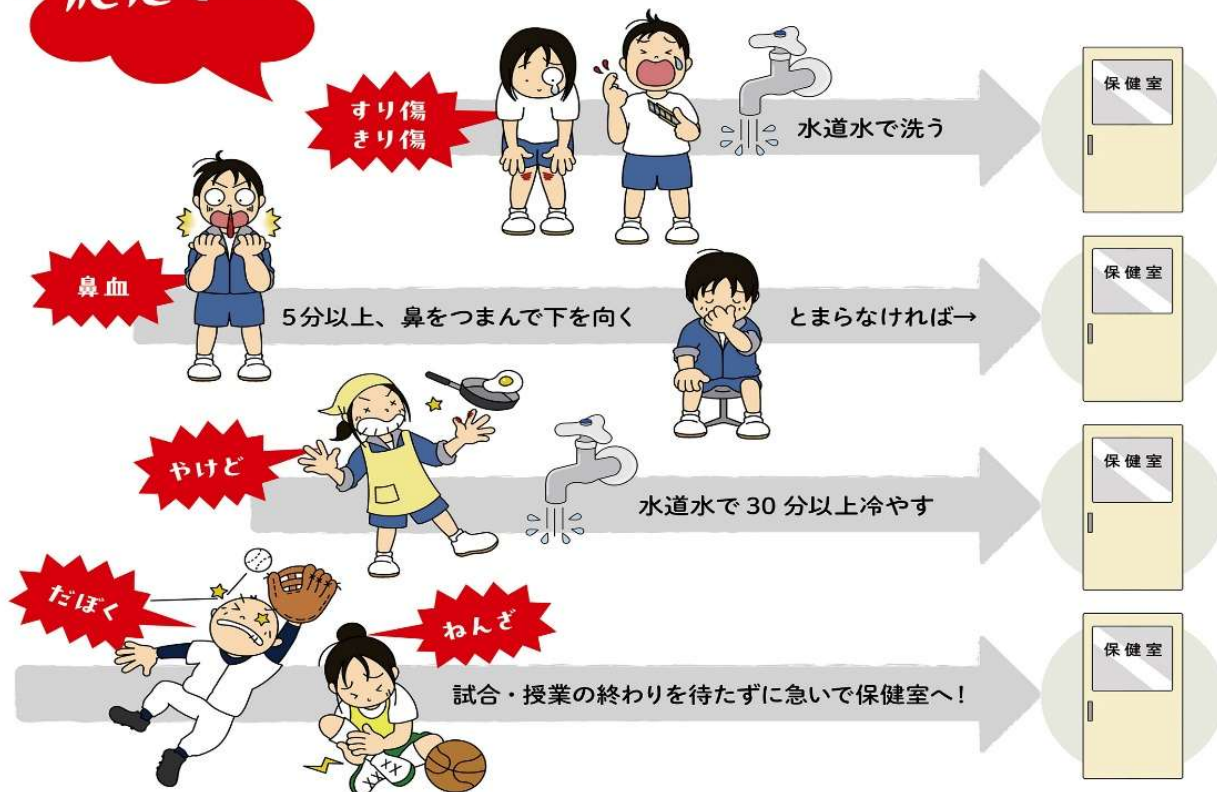
9月9日は救急の日

自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てする「セルフメディケーション」の考えを持ちましょう。

応急手当

保健室へ行く前に

できることはないかな？



お待ちしております



健康診断からの…
受診報告書

災害共済給付のための…
医療費申請書類

今後のカウンセリングは

9月11日(金)午前

9月25日(金)午後

希望者は、話しやすい先生もしくは係(馬場)へ伝えてくださいね。



病院受診率 (8/31 現在)

歯科	55.0%
眼科	40.0%
視力	27.9%

提出忘れはないですか？