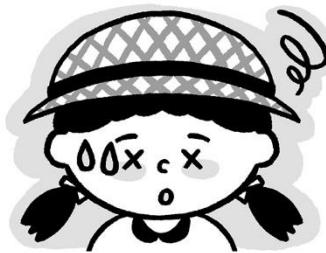


2024 こちら、保健室



高橋中学校保健室
令和6年9月

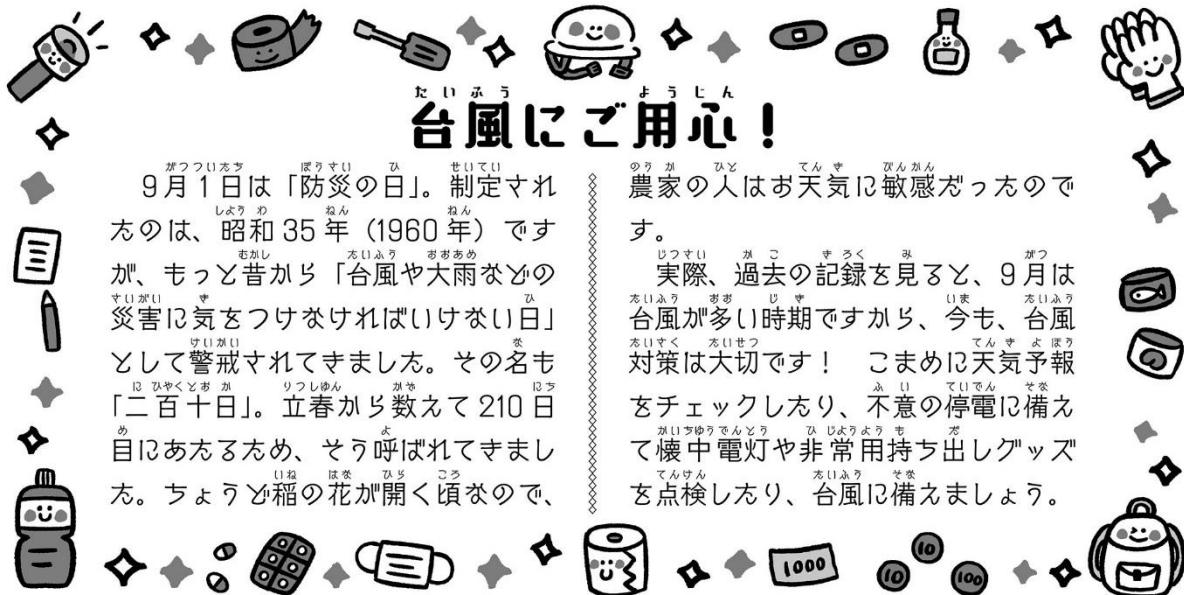
夏の疲労、残っていませんか？



- まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめのポイントは次の通りです。
- ・生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
 - ・予定を詰め込みすぎない
(ゆったりモード)

- ・ぐっすり眠る（寝る前にスマホ・パソコンは見ない）
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない
- 自分の健康を守るのは、自分で！　だるさや疲れは、「休みたい！」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてね。

充実した夏休みを過ごすことはできましたか？夏休みは1年の中で最も長いお休みなので、いつもよりゆっくり起きたり、夜も遅くまで起きていたりした人もいるのではないでしょうか。9月からは定期テストに文化祭、合唱コンクールと、忙しい日々が始まります。久しぶりの学校生活で疲れも出てくると思いますので、夜は早く寝るようにしましょう！



気圧の変化による頭痛には



耳を上・下・横に軽く引張ったり、ゆっくりと回したりして、血流をよくするといいですよ！

台風シーズンが続きます。頭が痛くなりやすい人は、耳を温めたり、左のような軽いマッサージをするといいですよ！

