

ほけんだより

さがみこうようかんこうこう
相模向陽館高校
ほけんしつ
保健室
れいわ 令和7 (2025) 年7月
ねん がつ

いよいよ待ちに待った夏休み！長い休みの中で、部活動や進路活動はもちろん、遊びに、アルバイトに、そして心と身体の休養に、たっぷり時間を使ってくださいね。

じゅうじつ なつ じぶんじしん けんこう だいじ あつ なつ の き
充実した夏にするためには、自分自身が健康でいることが大事です。暑い夏を乗り切れるよう、自分の健康状態を意識しながら生活するようにしましょう。

暑い夏を健康に過ごすために…

熱中症



ちょうし わる とき むり
調子が悪い時は無理をしない！
まえ すいぶん と
のどがかわく前に水分を取りましょう。

日焼け



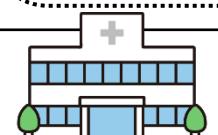
ひや ねっしょう
日焼けは熱傷（やけど）の一つです。
ひや あか
日焼けで赤くなったら、冷たいタオルや
ほれいさい
保冷材などでやさしく冷やし、しっかり
ほしつ
保湿しましょう。水ぶくれや激しい痛みが
ある場合は皮膚科へ！

夏バテ防止



つめ の もの
アイスや冷たい飲み物のとりすぎに気を
つけましょう。

へや ひ
部屋の冷やしすぎに注意し、エアコンや
せんぶうき
扇風機の風が直接当たらないようにする
かぜ ちょくせつ
など、工夫しましょう。



夏休みは治療のチャンス！！



けんこうしんだんご
健康診断後、「検診や治療の勧め」をもらった人は受診しましたか？まだ痛くないから
だいじょうぶ
大丈夫…と先延ばしにしていると、悪化して治療に時間がかかることがあります。
この夏休みの期間を利用して、早めに受診しましょう。

じぶん こころ からだ だいじょうぶ 自分の心と体、大丈夫かな？

じけん じ こ さいがい きょうふ しょうげき う はあい しょうじょう
事件や事故、災害などにより恐怖や衝撃を受けた場合、こころやからだにさまざまな症状
あらわ じかん けいか しせん
が現れることがあります。そのほとんどは時間の経過とともに自然によくなっていますが、
ストレスの大きさや種類によっては症状が長引くこともあります。

お はんのう ～起こりやすい反応～

こうどう はんのう 行動の反応

- 興奮する・落ち着かない
- そわそわする
- 怒りっぽくなる
- ふだんよりよくしゃべる

からだ はんのう 身体の反応

- 頭痛・胃痛・下痢／便秘・食欲がなくなるなど
- ドキドキする
- 眠れない・こわい夢を見る

きも はんのう 気持ちの反応

- イライラする
- こわい・不安になる
- やる気が出ない・気分が落ちこむ
- 思い出したくないのに思い出す

かんが かた はんのう 考え方の反応

- マイナスな考え方・自分を責めてしまう
- 孤独感
- 集中できない

たいしょほう ～対処法～

*生活リズムを整え、なるべく普段通りの生活を送るように心がけましょう。

*気持ちを抑え込みず、話しやすい大人に話しましょう。

*ストレッチや呼吸法など、自分に合うリラックス法を試してみましょう。



大きなストレスにあった場合、こころやからだが反応するのはあたり前のことです。すぐに症状が現れる人もいれば、時間が経ってから出てくる人もいます。だれにでも起こることだと思い、気になる症状があつたら近くの大人に相談してください。また、つらいなと感じたら、無理せず休むことも大事ですよ。