

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

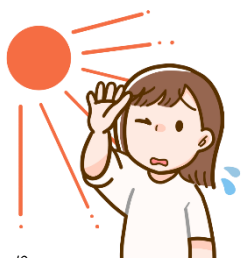
れいわ
令和7（2025）年7月

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。

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。

あつ なつ けんこう す 暑い夏を健康に過ごすために…

ねっちゅうしょう 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！
のどがかわくまえ すいぶん と
のどがかわく前に水分を取りましょう。

ひ や 日焼け



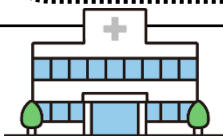
ひ や ねっしょう
日焼けは熱傷（やけど）の一つです。
ひ や あか つめ
日焼けで赤くなったら、冷たいタオルや
ほれいざい ひ
保冷材などでやさしく冷やし、しっかり
ほしつ
保湿しましょう。水ぶくれや激しい痛みが
ばあい ひ ら か
ある場合は皮膚科へ！

なつ ぼうし 夏バテ防止



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 ちゅうい
部屋の冷やしすぎに注意し、エアコンや
せんふうき かぜ ちよくせつ あ
扇風機の風が直接当たらないようにする
など、工夫しましょう。



なつやす ちりょう 夏休みは治療のチャンス！！



けんこうしんだんご けんしん ちりょう すす
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 さきの
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ってしまうこともあります。

なつやす きかん りょう はや じゅしん
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？

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きますが、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・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。
- * 気持ちを抑え込まず、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、こころやからだは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、気になる症状があっ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。

