



CHOKO HEALTH INFO

Chamomile

September

vol.

7
2025

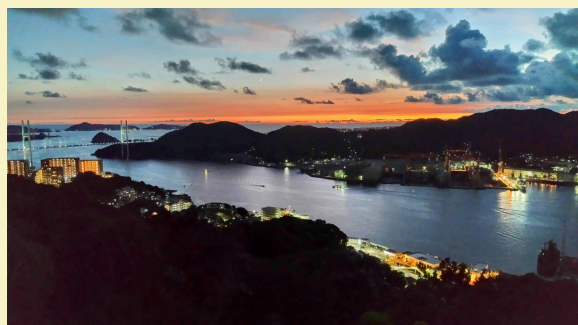
2学期がスタートしました



生活リズムを整えよう ☀️🌙

長いようで短かった夏休みが終わり、学校生活が始まりました。まだまだ、真夏の暑さが続きそうですが、オレンジ色の夕暮れの空を眺めると秋の気配を感じます。

生活リズムは、しっかり学校モードに切り替えられていますか？就職試験や体育祭の練習が始まります。2学期を充実して過ごせるように自分なりの工夫で心も体も整えましょう。



鍋冠山からの夕景

友達との関係について

周りの人と仲良くしていますか？大人でも「空気を読む（＝周囲に意見を合わせる）のがシンドイ」「大勢の人と仲良くするのが苦手」など、交友関係で悩む人はたくさんいます。なので、心が発達している最中のあなたたち高校生が、急にイライラして感情的になったり、心が落ち込んだりするの当たり前です！その結果、周りの人と意見がぶつかってしまったり、トラブルが起きることがあるかもしれません。

そんな時思い出したいのが、『ほどよい距離感』です。周りの人すべてと同じ距離感で付き合う必要はありません。「あいさつする」「世間話（季節や流行っているものなど一般的な話）をする」「共通の趣味の話をする」「悩みを相談する」など、色んな付き合い方がありますよ！



いつでも相談箱

各学年Teamsチャネルの『いつでも相談箱』へ入力することができます。どんな悩みでもかまいません。悩みじゃなくても、先生に話したいことがあれば入力してください。もちろん、秘密は守られます！

<https://forms.office.com/r/dZWY4qEqwK>

体調管理について（体育祭の練習を元気にのりきりましょう！）

熱中症かな？と思ったら・・・適切な対応を！

主な症状

*めまい *頭痛
*失神 *気持ち悪さ
*筋肉痛 *嘔吐
*大量の汗 *倦怠感 など

- ☐ 涼しい場所へ移動
- ☐ 衣服を緩める
- ☐ 体を冷やす
- ☐ 水分・塩分を補給する



★コロナ、百日咳、リンゴ病などの感染症が全国的に増えています。手洗い・うがいを忘れずに！

1年生全員と保健室面談をします。短い時間ですが、皆と会って話ができるのを楽しみにしています！呼び出し票をもらったら保健室へ来てくださいね。

生徒保健委員作成保健だより

運動・スポーツ時の
ケガを防ぐために



8月7日は「バナナの日」

バナナには体に体切
な栄養素がいっぱいで
す!

- 糖質
ブドウ糖は脳の唯一
のエネルギー源です。
- カリウム
体内の余分な塩分を減らします。
- 食物繊維
腸内環境を整えます。
- ビタミンB群
糖質やたんぱく質、脂質の代謝を助
けます。
- マグネシウム
筋肉の動きや代謝を助けます。

バナナ

アアアアアアアア

睡眠の大切さとは

・睡眠によるメリット

1. 月経がパワーアップ
月経を冷やして休ませます。
2. 学んだことを記憶にアップ
頭や体で学んだことを記憶に
変えます。
3. 成長させ体カモアップ
骨や筋肉を成長させていたんだ
細胞を治します。

免疫力UP!

時間がたつと夏休み夜更かしをしてしま
いがちです。ですが夜更かしをすることにお
デメリットはたくさんあります。生活リズムを整
え、日中のパフォーマンスを良くしていくために
早く寝て身を整えましょう。

p2 筒井陽大

蚊が血を吸う理由

蚊は普段、花の蜜などを吸って生活
しています。血を吸うのは繁殖期のメス
だけ。人間の血には栄養がたっぷり
含まれているので、卵を育てるために
手で叩き潰される危険を冒してまで
血を吸いに來るのです。

なぜ痒くなるのか

蚊が血を吸うときに痛みを感じにくくな
る成分が含まれた唾液を出します。この
唾液に体が「外敵だ」と反応して腫れたり、
痒くなったりします。(アレルギー反応) この反応の強さは
人によって違います。

感染症の危険も

蚊はいろんな人を刺すので、血液に
含まれた病原体を運んで来て、そこ
から感染する場合があります。お
出掛けの機会が多い夏休み、虫
刺され対策は万全に。

M2 吉里藍斗