

愛NANYO (第6号)

(教育相談便り)

「体調管理に注意」

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋と過ごしやすい季節になりましたが、季節の変わり目は暑い日や肌寒い日があったりと体調を崩しやすくなります。また、免疫力(体に入った細菌やウイルスと闘う力)が強いときは、細菌やウイルスの影響を受けにくくなります。しかし、免疫力が下がると、風邪などのさまざまな病気にかかりやすくなります。免疫力を下げる原因はいろいろありますが、ストレスもその一つになります。ストレスで自律神経のバランスが崩れ、副交感神経の働きが鈍くなると、食欲不振や血行不良などを招くのです。心も体も健康でいられるよう、いいストレス解消法を見つけたいですね。

風邪をひいたら、早く治るように次のことを心掛けましょう。

①栄養のあるものを食べる。

体を温めることのできる消化の良い物を食べましょう。

②睡眠をとり、体を休ませる。

睡眠をしっかりとって、体を休ませましょう。

③体を暖かくする。

寒気や熱がある場合は温かい恰好をしましょう。汗をかいたときは、着替えるようにして体を冷やさないようにしましょう。

④ホットミルクで質のよい睡眠を。

リラックス効果のある牛乳にはちみつを入れた、はちみつホットミルクを飲んで気持ちをリラックスさせるのもいいかもしれませんね。

(養護教諭 岡 威作美)

☆スクールライフアドバイザー 清家先生の来校予定日(第2教棟2階相談室)

10月 ・ 2日(火) ・ 4日(木) ・ 17日(水) ・ 19日(金)
・ 24日(水) ・ 26日(金) ・ 31日(水)

ささいな事でも構いません。気軽に相談室をのぞいてください。

担当連絡先

南宇和高等学校 養護教諭

おか いさみ

特別支援教育コーディネーター 岡 威作美

TEL 0895-72-1241 FAX 0895-72-6510

予約をしたい場合は、下の申込書を提出してください。もちろん予約なしで来てもらってもかまいません。

切り取り線

南宇和高校スクールライフアドバイザー・面談申込書

申込日 平成30年 月 日

相談内容に○をつけてください。

勉学 ・ 進路 ・ 対人関係 ・ 心身の健康 ・ 生活 ・ 部活動

その他 ()

・希望日時 ()月()日()曜日 時間()時()分頃()

()年()組()番氏名()

保護者()