

# 保健だより 9月



令和6年9月号  
松山南高等学校 保健室  
208HR 保健委員

2学期が始まりましたね。待ちに待った運動会練習が始まりますが、無理をしたり、十分な準備が足りていないとケガをしてしまうかもしれません。入念に準備して全力を発揮しましょう！

また、秋になると「秋バテ」にも警戒が必要です。秋バテに自律神経を整えることが大事なので、日々の生活で意識してみてもいいでしょうか？

## 運動・スポーツ時のけがを防ぐためには…



- ・ 具合が悪い時は無理をせず休む
- ・ 朝ご飯をしっかり食べておく
- ・ 十分に睡眠をとっておく
- ・ 水分をこまめに補給する

## “秋バテ”に注意しよう！

夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは「秋バテ」かもしれません。



### 秋バテの原因は？

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。夏の間の生活習慣（冷房の効いた環境、冷たいものとりすぎなど）も関係していると言われています。



### 秋バテ対策 ～自律神経を整えよう～

- お風呂にゆっくりつかる
- 温かいものや、栄養バランスのよい食事をとる
- 夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする



## 献血のご協力について

今年度は文化祭で献血を行います。少子高齢化が進む中で、県内で必要とする血液を確保するためにも若年層の献血協力が必要不可欠です。今回の献血は400ml献血なので、男子満17歳以上、女子満18歳以上で体重50kg以上の方が対象です。なお、健康への影響はほぼ皆無と考えられますので、多くの人のご協力をお願いします。

実施日時：令和6年9月19日（木） 10:30～14:30（生徒）

実施場所：本館玄関前（受付111教室）



※献血の実施には後日配布する承諾書の提出が必要です。