

保健だより 9月



令和7年9月号
松山南高等学校
208HR 保健委員

夏休みが終わって2学期がスタートしました。今月は運動会があるため、外での長時間の活動が増えます。夏休みで崩れてしまった生活リズムを改善し、水分補給だけでなく塩分補給もして熱中症対策を各自でしっかり行い、万全の状態で運動会本番を迎えられるようにしましょう。

朝と日中の寒暖差に注意！

9月は、だんだん朝の気温が下がり、朝晩と日中の気温差が大きくなります。この「寒暖差」が私たちの体にとって大きな負担となり、体調不良につながってしまうおそれがあるので、注意が必要です。

おすすめアイテムはカーディガンなど簡単に脱ぎ着できる上着です。気温の変化や自分の体調などに合わせて工夫しましょう。



睡眠不足は生活習慣の乱れにつながり、心身に大きな影響を与えます。人は睡眠中に体の疲れをとったり、病気に対する抵抗力をつけたりしています。つまり、十分に睡眠をとると脳がよく働くようになり、判断力も向上します。しかし、睡眠不足になってしまうと免疫機能が落ちるだけでなく、心が不安定になります。また、コミュニケーション能力や理解能力が低下してしまいます。なので質の高い睡眠をとることが大切です。

そのため生活リズムを整えて毎日同じ時間に睡眠をとりあなたにとってベストな睡眠時間を見つけてみましょう！

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7年9月26日（金） 10:00～14:20（生徒）

実施場所：プレハブ教棟前献血バス



※献血の実施には後日配布する承諾書の提出が必要です。