

ほけんだより 9月

徳島北高等学校
令和8年9月2日

9月に入ると、北高祭の準備が本格的に始まります。活動に集中していると暑さや疲れに気づきにくくなります。いつもと違うと感じたら、無理をせず休息をとるようにしてください。睡眠や食事をしっかりととり体調を整えておきましょう。

季節の変わり目は自律神経を整えよう

夏の暑さや生活リズムの乱れによる疲れは、涼しくなる秋に一気に表れやすく、さまざまな不調が出やすくなります。

<自律神経とは？>

自律神経は、心臓の動きや体温調整、呼吸、胃腸の動きなどを自動でコントロールしてくれる神経です。活動モードの交感神経と休息モードの副交感神経がバランスよく働くことで、体は健康を保っています。

季節の変わり目や睡眠不足、ストレスが続くとこのバランスが崩れ、体がだるい・疲れやすい、頭痛やめまい、食欲がない・胃が重い、集中力が続かないなどの症状が出やすくなります。

<自律神経を整えるポイント>

○睡眠を整える

毎日同じ時間に寝起きすることで体内時計が整います。

○こまめな水分補給

涼しくなると、のどの渇きを感じにくくなります。休み時間ごとに一口飲む習慣をつけましょう。

○軽い運動やストレッチ

ストレッチや深呼吸は副交感神経を働かせ、体を整えてくれます。

○スマホの使い方を見直す

長時間の利用は脳の疲れにつながります。見ない時間をつくるだけでも、脳を休める効果があります。



長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。生活リズムが変わるこの時期は、体だけでなく心にも負担がかかりやすくなります。さらに、北高祭の準備が進むと、楽しさと同時に疲れやプレッシャーを感じることもあります。「なんとなく気分が重い」「やる気が出ない」などの変化は、心が休みを求めているサインです。そんなときは、気分転換をしたりほっとできる時間をつくったりすることが大切です。

- ・好きな音楽を聴く
- ・軽い運動やストレッチで体を動かす
- ・友達や家族と話をする
- ・深呼吸や短い休憩をとる



自分に合った方法で、体や心の負担を少しずつ軽くしていきましょう。もし、気持ちががしんどいときは、保健室や教育相談の先生など身近な人に相談してください。

<<熱中症予防>>

湿度が高い日は汗が蒸発しにくいいため体に熱がこもりやすく、熱中症になることがあります。特に、北高祭の練習で運動量が増えると体温も上がりやすいです。練習前後の水分補給やこまめな休憩をとるようにしてください。みんなで声を掛け合いながら、残暑を乗り切りましょう。

ちょっと一息。教育相談室より



今年も残暑が厳しい中、2学期が始まりましたね。実力テストが終わったらいよいよ北高祭に向けての本格的な準備が始まって、北高が一番活気にあふれる元気な1週間になります。忙しく充実した日を過ごす中で、気がついたら友人関係、成績、家庭、体調のことなどいろいろな不安や悩みが心をよぎることはありませんか？そんな時は、一人で抱え込まずにお気軽にカウンセリングデーを利用してみてください。9月は10日と24日がスクールカウンセラーの高尾先生の来校日です。みなさんが心身共に元気に気持ちよい生活が送れますようにサポートいたします。