



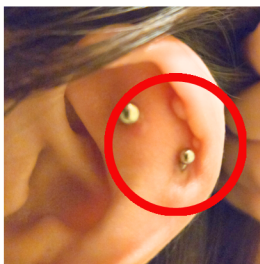
暦の上では秋だけど…。高い気温予測！

暦の上では秋となりました。秋は湿度が下がり空気が澄むため、夕焼けが映えると言われています。しかしながら、日本気象協会の発表によると、今年の9月は例年の平均気温より高くなる予想がされています。登下校、体育、屋外での活動の際には水分補給を心がけましょう。

caution!

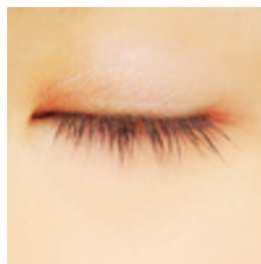
誰もがなりうる おしゃれ障害

みんなが興味のある「おしゃれ」ですが、方法によっては健康障害が出ることもあります。注意してほしいものを3つあげています。



ピアス肉芽腫

ピアス穴の炎症が長時間続くと肉芽腫ができることがあります。穴が斜めに開いている、大きなピアスで皮膚が引っ張られる、穴が安定していない時に取り外しすること等が原因。



まつげだに

まつ毛ダニは、通常は人に害はありませんが、大量発生すると痒みや腫れが出ます。5人に1人が持っており、メイク落としが不十分だったり古い道具・化粧品が原因となります。



金属アレルギー

金属が汗で溶け出て体内に侵入することで、体が異物と認識し、発症するアレルギー。特にピアスで起こりやすい。原因となる金属を特定し、使用を避けることが重要です。

夏休みでズレてしまった体内時計

リセットするには？

夏休み中に生活習慣が不規則になってしまった、あるいは昼夜逆転してしまったなんていう人もいるかもしれません。一度ズレてしまった体内時計を元に戻すにはコツが必要です。

① 太陽の光を浴びる

まずは朝、学校に行く日と同じ時間に起きて、カーテンを開けて太陽の光を浴びます。



② 朝ごはんを食べる

特に糖質とたんぱく質がオススメ。一日の体の調子が整いやすくなります。欠食せず三食しっかりするのも大切。



③ 軽い運動をする

布団に入る1～2時間前にストレッチなどの軽い運動をすると、睡眠の質が上がります。ただし、激しすぎる運動はNG。



早速今日からやってみよう！

Mental health

9月はこころがゆらぎやすい時期

9月は夏の疲れがたまりやすく、新学期のスタートも重なり、心も体も疲れてしまいやすい時期です。心と体はつながっています。まずはしっかり寝ること、3食食べること、少し運動することから始めてみましょう。心の疲れは目に見えませんが、自分で気付くこと、無理しないことが大切です。心がしんどいと感じた時には、誰かに話す、感情を紙に書く、音楽を聴く、体を動かすなど、自分に合った方法を探してみましょう。



Pick up !

20人に1人！？多くの人を持っている色覚異常

あなたは、自分の色覚を把握していますか？色覚異常にはいくつか種類がありますが、その多くを占める『**先天赤緑色覚異常**』は日本人男性の約5%、日本人女性は約0.2%の人が持っていると言われています。これは**男性の20人に1人、女性は500人に1人**の割合です。男性の場合は1クラスに2人ほど色覚異常を持つ人がいるということになります。



通常色覚



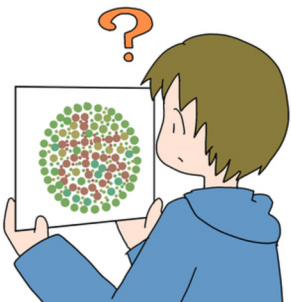
先天赤緑色覚異常

見え方の違い

色覚異常のうち、最も多いのが先天赤緑色覚異常です。左の写真が正常色覚の見え方、右の写真が先天赤緑色覚異常の見え方です。風景の空の青はあまり変わりませんが、赤・オレンジ・緑は全て似たような色になっています。人によって、この傾向の強弱はありますが、赤系・緑系の見分けがつきにくくなります。

軽度の色覚異常だと気付かないことも

色覚異常のない人から見ると、右の写真に違和感を感じると思いますが、先天性の色覚異常があり、症状が軽い人は生まれた時から同じ色の見え方をしているので、大きくなって色覚異常があることに気付かないことがあります。



色覚検査を実施します！

まずは、色覚検査で自分の色の見え方を確認することは大切です。就職先によっては色覚異常がないことを確認しなければいけないことがあるので、分からない人は必ず受けてください。



色覚検査申込

色覚検査の申し込みはコチラから → <https://forms.gle/LGkgK4rU5AkYqp8n7>
申し込みは9月5日（金）まで

information

保健室からのお知らせ



体育大会について

9月末には体育祭の出場種目決めがあり、10月に入ると体育祭の練習が始まります。喘息・心疾患・怪我等で運動制限のある人は主治医と相談して参加種目を決めましょう。



災害共済給付申請

学校や部活動で怪我をし、病院を受診した場合は医療費の申請ができます。申請窓口は保健室です。（子ども医療費助成やひとり親家庭等医療補助性との併用はできません）



スクールカウンセリング

毎週火曜日と木曜日にカウンセラーによる**スクールカウンセリング**を実施しています。小さなことでも相談OKです！悩み事が大きくなる前に利用してみてくださいね。



外部の相談窓口

チャイルドライン
毎週月曜日～土曜日
16時から21時
<https://childline.or.jp/chat/>
24時間子供SOSダイヤル
0120-0-78310
ひょうごっこSNS悩み相談
毎日17時から21時
<https://pref-hyogo.coco-chaport.jp/>