



生活習慣の見直しとコンディション作り

2学期は体育祭やスポーツ大会など、身体を動かす行事が盛りだくさんです。新しい挑戦や楽しみを全力で味わうためにも、まずは健やかな体づくりが欠かせません。「早寝早起き」と「朝食」を意識して生活リズムを整え、よいコンディションで2学期のスタートを切りましょう。

caution!

肌のトラブル、お手入れQ&A

Q ニキビは潰して芯を出した方が早く治りますか

A ニキビは触らず清潔に保ちましょう

潰すと手に付いた菌が入って悪化したり、一生残る「ニキビ跡」になる危険が！触りたい気持ちをグッとこらえて、触らず清潔に保つのが一番の近道です。



ばんそうこう
Q 絆創膏を貼って寝ると、ニキビはすぐ消えますか

A 専用のニキビパッチや皮膚科の薬を使うことをおすすめします

ニキビに絆創膏を貼ると蒸れて雑菌の温床になります。皮膚科ではニキビ治療薬が処方してもらえるので、ニキビが悪化してきた時には皮膚科を受診しましょう。

Q 汗の臭いを消すことはできますか

A 汗をかいたら1時間以内に汗を拭き取りましょう

汗自体には臭いはありませんが、汗が皮脂と混ざり細菌が分解することでニオイ物質が発生し臭くなります。汗をかいた後、約1時間で臭いが出てくるため、濡れタオルやボディシートで早めに汗を拭き取りましょう。

Q 夏休みにネックレスで金属アレルギーが出ました、以前使った時は何も出なかったのに、なぜ今回は金属アレルギーが出たのでしょうか

A 汗によって金属成分が溶け出たことが原因です

普段身につけているアクセサリーでも、汗をかくとアクセサリーの金属が溶け出しやすくなり、かゆみや赤みなどのアレルギー反応が起こることがあります。汗をかくときは外すか、サージカルステンレスやチタン製を選びましょう。

9月は心も体も疲れやすい時期です

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。



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。

まずはここから始めてみよう!



心がしんどいと感じた時には...

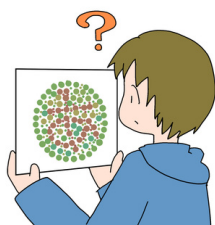
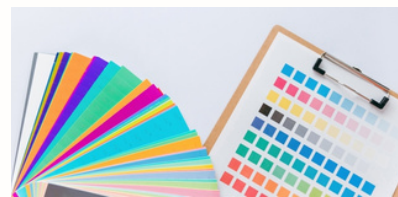


心の疲れは目に見えませんが、自分で気付くこと、無理をしないことが大切です。

Pick up !

2学期に色覚検査を実施します

色覚異常は男性の20人に1人、女性は500人に1人の割合と言われています。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。



まずは、色覚検査で自分の色の見え方を確認することが大切です。就職先によっては色覚異常による就業制限や業務内容の制限があることがあるため、自分に色覚異常があるかどうか分からない人は必ず受けてください。

色覚検査の申し込みはコチラから →

色覚検査



色覚検査申込
9月7日(月)まで

information

保健室からのお知らせ



体育大会について

11月には体育祭があります喘息・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。



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。受付窓口は保健室です。



外部の相談窓口

24時間子供SOSダイヤル
[0120-0-78310](tel: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/>