

# ほけんだより



坂東清風高校保健室

夏休み明け、またみなさんの元気な顔が見られて嬉しいです！  
一方で今年も暑かったので、夏の疲れが残っている人も多いのではないのでしょうか。寝不足や、注意散漫になってケガが増えやすい時でもあります。

これからの時期、いろいろな行事が控えています。思いきり楽しむためにも、ケガや体調不良にならないよう日常生活でも注意力を高めていきましょう！

学校モードに  
切り替えよう

## 7月の保健室利用状況 7/18日付 (のべ人数)

	内科的症状		外科的症状	
	男子	女子	男子	女子
1年生	5	9	3	4
2年生	24	40	7	0
3年生	11	19	2	4
合計	40	68	12	8

## 夏バテさんたちに注意

みなさんのところには夏バテさんは来ていませんか？

夏休み明けに向けて体調を整えていきましょう

- きちんと3食食べて栄養をとる
- 軽い運動をする
- よく眠って疲れをとる

## ☆本校のAEDがどこに設置されているか知っていますか？



1台は、保健室出入り口の横にあります

もう1台は、体育館出入り口近くにありますが

農場に2台あります。もしもの時のために、確認しておいてくださいね



## 誰でも伸ばせるレジリエンスの力

### レジリエンスとは？

これまでみなさんも悲しいな、つらいな、と思う場面があったでしょう。人間は生きていく中で、大なり小なりそういったストレスを感じる状況に立たされます。そこから立ち直ったり、柔軟に対応したりする力のことを「レジリエンス」と呼びます。



### レジリエンス力を伸ばすには

じつは、レジリエンスの力は元々誰もが持っているもの。ただ、力を発揮できず、ストレスに押しつぶされたりすぐに諦めてしまったりする人もいます。でもそれは自分が弱いからではなくて、どうすればいいかわからないだけなのかもしれません。レジリエンスの力は、自分とは違う考え方や気持ちの切り替え方を知って、伸ばしていくことができます。困ったときにSOSを周りに言えば第一歩。保健室でも力になります。

