令和７（2025）年９月

保健室だより　９月号

上宮学園中学校
上宮高等学校　保健室

厳しかった残暑の時期もそろそろ終わりを迎えるころでしょうか。みなさん、今年の夏は楽しめましたか？
夏休みが恋しい人たちもいるかと思いますが、二学期は行事が盛りだくさんです。楽しんでいきましょう！

暑さ疲れが出る時期です

これまで暑さに耐えてきた私たちの体は、皆さんが思っている以上に疲れています。
食欲が低下したり、眠りが浅かったりした人も、中にはいるでしょう。
９月は、そんな夏の疲れがどっと出て、体調を崩しやすい時期です。
今年の夏は暑かったので、ついつい冷たいものを口にしていたかと思います。
それらを温かいスープに置き換えたり、お風呂にしっかり浸かったりして、疲れた体を癒してあげてくださいね。

夏の疲れを取るスープレシピの紹介

〇豚バラとレタスの梅スープ

引用元：豚バラとレタスの梅スープ　レシピ　河野　雅子さん｜みんなのきょうの料理
https://www.kyounoryouri.jp/teacher/detail/79

① 豚肉は 7～8 ㎝の長さに切る。
② 梅干しは１個を 3～4 つにちぎり、種を取る。レタスは大きめの一口大にちぎる。
③ 小さめの鍋に水カップ３を入れ、梅干しを種ごと加えて中火にかける。煮立ったら豚肉を加え、弱めの中火にして 2～3 分間煮る。アクが出たら除き、塩・こしょうで味を調え、レタスを加えてサッと煮る。

豚バラに含まれているビタミン B1 は加熱しても壊れにくいため疲労回復の効果があり疲れた体にピッタリ！
梅干しに含まれているクエン酸にも疲労回復や免疫力向上などの効果があります。
調理も簡単なのでぜひ作ってみては♪

「少しだけ頑張る」を習慣にしましょう

何事も全力で頑張ろうとすると、「やる気が出ない」と思ってしまう原因に。

３分だけ机に向かう

朝 10 分だけ早く起きる

など、少しだけ頑張ることから始めてみましょう♪

ニキビが気になって仕方がない時

「大切な日の前に限って出来てしまう…。一生懸命ケアしているのにどうしてだろう…。」

ニキビに悩んでいる人は、きっと多いのではないでしょうか。
ニキビの原因は一概には言えませんが、過剰に分泌された皮脂や古くなった角質などが毛穴に詰まりアクネ菌などの細菌が繁殖し肌に炎症を起こすことでニキビができます。
特に 10 代の皆さんは皮脂の分泌量が多いので、毛穴が詰まりやすくニキビができやすいのです。
ニキビが気になって仕方ない時は、迷わず皮膚科に行きましょう！
自己判断で洗顔料やスキンケア用品を試すことは、実はとっても危険な行為。
ちまたで絶賛されているスキンケア用品でも皆さんの肌に合うかは分かりません。
肌を思いやるならば、プロに診てもらうのが一番です。

保健室で冷却をする際にも
ハンカチが必要になるので
なるべく持ってきてくださいね

みんなの命を守る「水」

９月１日は「 防災の日 」
９月９日は「 救急の日 」
これを機に、災害時の備蓄品を見直してみませんか。
最近は、SNS 等でも防災グッズの紹介を見るようになりましたが、肝心な「水」が意外と見落とされているように感じます。
大きな地震が起こると、水道管が壊れ、水道がしばらくの間使えなくなることがありますので、水を用意しておかないと、避難所からなかなか戻れない原因に…。
命を守るために必要な飲料水は一人あたり一日約 3 リットル。最低でも 3 日分は確保しておいた方が良いです。
また、水は生活の中でも使う場面がたくさんありますので、使った後のお風呂を溜めておくことも安心だと言われています。
災害時の備蓄品を見直す際に、この事を思い出してもらえたら嬉しいです。

RICE処置を正しく行おう

ケガの痛みや腫れを抑え、
回復も早くできるのが
Rest（安静）
Icing（冷却）
Compression（圧迫）
Elevation（挙上）
のRICEという応急処置です。

この処置には注意点もあります。

冷却は凍傷につながることも

氷を直接当てたり、冷やしすぎたりすると皮ふの組織が凍って、血流も悪くなり、凍傷を引き起こします。

圧迫で壊死することも

強すぎる圧迫や長時間の圧迫は神経麻痺や循環障害を起こし、壊死することも。冷却・圧迫していて、患部が青くなったり、しびれてきたりしたら休憩するなど断続的に行いましょう。

ケガをしたとき、その場の対処で未来が変わることも。正しい知識と対応で、自分や仲間の体を守りましょう。

※「挙上」とは心臓の位置より上に患部を上げることです。