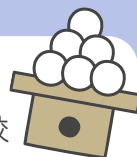


ほけんだより 9月

福井県立金津高等学校
保健室だより
2026年9月 No.7



☆
めけだせ 夏休みモード なんだかだるい...それ、夏休み疲れかも？

長い夏休みと学校祭が終わり、学校生活が始まりました。9月は心と体が疲れやすい時期です。少しずつ生活リズムを取り戻しながら、新学期も元気に過ごしましょう！

今月の
保健目標

生活リズムを元に戻そう！



スイッチ ①

朝日を浴びる



＼学校モードに切り替える/ 4つのスイッチON!



スイッチ ②

朝ごはんを食べる



スイッチ ③

ゆっくりお風呂につかる



スイッチ ④

寝る前にスマホを見ない

元気に学校生活を送るコツは、生活リズムを整えること。夏休みに生活リズムが乱れた人は、
【早寝・早起き+4つのスイッチ】を意識してみましょう。

その香り、安全ですか？

柔軟剤や香水などの強い香りで、頭痛や気分不良、せきなどの症状が出る人がいます。香りの感じ方には個人差があります。学校では、お互いが気持ちよく過ごせるよう香りのつけすぎに気をつけましょう。周りへの思いやりを大切にしましょう。



「化学物質過敏症」とは

日常生活の中にある様々な化学物質により、頭痛、めまい、吐き気、倦怠感、せき、息苦しさ、目や鼻・のどの刺激症状、皮膚症状など様々な症状が現れる疾患です。



香りによる健康への影響

柔軟剤や洗剤、香水、整髪料、芳香剤などに含まれる香料により、周囲の人に頭痛やめまい、吐き気などの症状が現れることがあります。

香りは空気中に広がるだけでなく、衣類や持ち物などに付着して残ることがあり、その影響により症状が生じる場合もあります。

