



ほけんだより 9月号

令和5年9月9日
垂水中央中学校 保健室

今年の夏も暑かったですね。みなさんは、どのような夏休みを過ごしましたか。旅行や帰省、部活動などそれぞれに充実した期間となったでしょうか。

2学期が始まりました。まずは体育大会です!みんなで一丸となって、楽しく取り組めるようにしたいですね。一方で、心と体も疲れることと思います。無理をせず、ゆっくりと湯船につかる、早めに寝るなどして、自身の体調を整えましょう。



自分の力で登校を!



まだまだ暑さも厳しい中、気を付けなくてはならないのが熱中症です。夏休みの間、自宅で過ごすことが多かった人や、暑さや運動に慣れていない人は、特に注意が必要です。

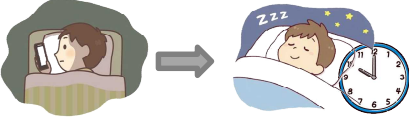
まずは、自分の力で登校しましょう!『時間管理』や、『自律心』も自然と身に付きます!

バス通学生で運動習慣のない人は、帰宅後にジョギングをするなどして、特に積極的に体を動かしましょう♪



見直そう!「けが」につながる生活習慣

— 思い当たることはありませんか? 一つずつ、今日から改善していきましょう! —

①睡眠 一番、けがにつながりやすいのが睡眠不足です。心と体を休めるには睡眠が不可欠です。 	②朝食 エネルギー源が不足すると、ボーッとしたり、注意力が散漫になったりします。吐き気等の症状もあります。 	③疲労 注意力が散漫になったり、熱中症や貧血の症状を引き起こしやすくなります。 
④爪 爪が長いと、打撲で済んだはずのけがでも、爪が剥がれたり、友達を傷つけてしまったりすることもあります。 	⑤靴ひも 靴ひもがほどけていると自分や誰かが踏んで、転倒する危険があります。 	⑥準備運動 筋肉をほぐし、血流も促進され、体中に酸素が渡ります。ストレッチで関節も動かそう。 

保護者の皆様へ

- 2学期が始まり、心と体も疲れが出ることと思います。朝食と睡眠時間の確保が肝心です。御家庭での声かけや見届けをお願いします。
- 本年度の体育大会は一日開催となっております。昼食の際には、水筒の中身を確認いただき、補充をお願いします。
- 夏休み中に歯科治療を始めた場合、または完了した場合は、「受診済み届」の提出、または生徒便にて保健室へお知らせください。



熱中症予防の水分補給について

熱中症を防ぐには、汗をかいて失ってしまった水分を補給しなければなりません。汗をかくと「水分」だけでなく「塩分」も失われるため、塩分（0.1～0.2%）の含まれた飲み物をとることが大切です。

≪ 水1リットルに対して1～2g（ひとつまみ程度）の塩 ≫

☆水筒の中身

- ・麦茶・スポーツドリンク 等
- ・氷を入れ過ぎないようにする。（極端に冷えた物は体調不良を招きます。）
- ・緑茶は利尿作用があるため、好ましくありません。

「ひとつまみ」とは、親指と人差し指、中指の3本の指先で、自然につまめる量です。

☆注意すること

- ・人の水筒を飲まない・飲ませない。（不衛生です。）
- ・適切な量を考えて持って来る。

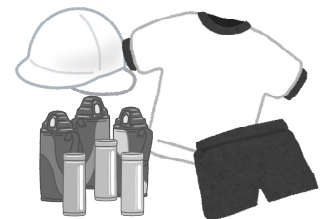
☆日常生活からできること

- ・朝ご飯をしっかり食べてきましょう！
（特にみそ汁がよいです。一方で現代の食事は塩分過多と言われています。塩分の取り過ぎには注意しましょう。）
- ・睡眠時間をしっかり確保しましょう！



☆その他

- ・体操服や下着など、着替えがあるとよいです。
- ・顔や腕、足など、流水で流すようにしましょう。
- ・気分が悪いときは、早めに休憩をとりましょう。



『命』を守る行動をとりましょう！

