

ほけんだより

8

令和5年8月25日
加茂市立須田中学校
保健室

長かった夏休みが終わりました。どんな夏休みを過ごしましたか？
夏休みの延長で就寝時刻が遅いという人も中にはいるかもしれません。夏休みモードから気持ちを切り替えて、生活リズムをしっかりと整えましょう。来週からは体育祭練習が本格的になってきます。体調管理に十分気をつけて、元気に学校生活を送りましょう。



生活リズムを 取り戻そう

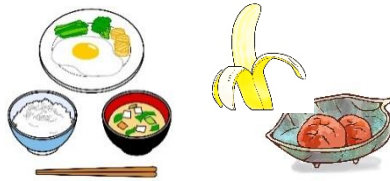
2学期が始まりました。元気いっぱい**スタートダッシュ！！**

・・・といきたいところですが、「だるい」「眠い」という人もいるかもしれません。夏休み中に乱れてしまった生活リズムを早くリセットしましょう。ポイントは次の3点です。

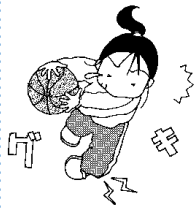
朝は余裕をもって、同じ時刻に起きましょう。



朝食を必ず食べましょう
(食欲がわかなくても何か少し口に入れましょう)



寝る前にスマホやゲームをせず、就寝時刻を少し早めましょう。



体育祭目前！ケガに注意

9月は1年間の中で、ケガをする人が多い月です。
自分の行動を振り返ってみましょう。



睡眠不足

睡眠不足は注意力・体力低下の原因になります。十分な睡眠で疲れをとり、朝ご飯でからだのスイッチをONにして行動を開始しましょう。

注意不足

「ま、いいか」と軽い気持ちでできたことが思いがけないケガにつながることもあります。ひと呼吸、考える時間をおいてから、行動しましょう。

準備不足

準備運動は、からだのどの部分を使っているかを意識して動かすことが大切です。爪や服装のチェックも忘れずに行いましょう。



慌てているとき



周囲の状況を落ち着いて見られるように、余裕を持って行動しよう。

油断しているとき



「危ないかもしれない」と考えて、いつも以上に安全確認をしよう。

疲れているとき



前日の疲れが残っていると注意力が落ちてしまうよ。睡眠はしっかりと。



体育祭に向けて

体育祭を成功させるために、健康管理はとても大切です。次の準備をしっかりとしましょう。

体調を整える

* 規則正しい生活をする

* 睡眠をしっかりとる ・ ・ 疲労回復が十分でないと熱中症になりやすく、また、注意力を欠いてケガの原因になります。まだ暑さが残るこの時期は、**7時間以上の睡眠**をとりましょう。

* 3食きちんと食べる ・ ・ 体力維持にかかせません。特に**朝食は水分・塩分の補給**になります。必ず食べて登校しましょう。



水分・塩分の補給

熱中症予防のために、こまめに水分補給をすることが必要です。また、水やお茶には一つまみの塩を入れると塩分の補給に効果的です。練習中にもしっかりと水分がとれるよう、**十分な量の水**や**スポーツドリンクを持参**してください。学校では、希望する生徒に「塩分チャージタブレット」を配付します。このことについてお問い合わせがありましたら、養護教諭までご連絡ください。

体育祭当日の注意

▷ 朝食をきちんと食べてくる

▷ 十分な量の水分を持参し、こまめに水分補給をする

水・スポーツドリンクなどを**2リットル以上**持ってきてください。また、**凍らせたペットボトル（水）**や濡れタオルを保冷バッグ等に入れておくと、いろいろな用途に使えるので、準備をしてください。

▷ 帽子・タオルを忘れない

タオルは何枚か用意すると、汗をふくだけでなく、頭や首を直射日光から守ったり、濡らして体を冷やしたりする時に使うことができます。



秋

花粉症がある!?

にも

花粉症というと春のイメージが強いですが、秋にもブタクサなど花粉を飛ばす草花があります。河原や公園など身近な場所にも生えています。

熱がないのにくしゃみや鼻水、せきが続くときは、花粉症を疑いましょう。



花粉症
対策

うがい

のどに付着した花粉を洗い流す

マスク

吸い込む花粉の量を減らす

洗顔

顔に付いた花粉を洗い流す

家に入る前に服をたたく

部屋の中に花粉を持ち込まない

服を洗う

服に付いた花粉を落とす