

ほけんだより 9月

平成 24 年 9 月 3 日 八坂小保健室

夏休みは、暑い日が続きました。9月になっても、まだまだ暑い日が続きそうです。熱中症にならないように気をつけましょう。熱中症をふせぐには、水分をこまめにとることも必要ですが、「早ね・早おき・朝ごはん」で、きそく正しい生活をするのがたいせつです。

きそく正しい生活をして、学校の生活リズムをととのえていきましょう。

生活リズムをととのえて体調をよくするためには 「朝食をとること」が一番大切です！

栄養

朝の食事をしっかりとることで、ねむっている間に下がった体温を上げて、活動するときの力となります。また、食べ物をかむことで脳を刺激し、脳に栄養がいきわたることで集中力が高くなります。

脳の活動のエネルギー
ごはん、パンなどの炭水化物

体温を上げ活動させる
卵、牛乳、魚、肉、豆などのたんぱく質

胃腸にちょうどよい刺激をあたえる
野菜、果物などの食物繊維

運動

眠りからさめたばかりのときは、眠っている間に下がった体温がそのままなので、からだの動きがにぶくなります。少し運動(ストレッチ、散歩)することで、からだと脳がしっかり目覚めます。

9時間以上
ねるようにしましょう

休養

眠ることは、1日つまって疲れた脳とからだを休めるためにとても大切です。毎日決まった時間にて、決まった時間に起きることで、よい眠りをとることができ、からだの調子をよくします。

はついくそくてい しんちょう たいじゅう そくてい
発育測定 (身長・体重の測定) があります

- 9月4日(火) 1年生・3年生・5-1・6-2
- 9月5日(水) 2年生・4年生・5-2・5-3・6-1

☆体育着で測定します。体育着を持って来てください。

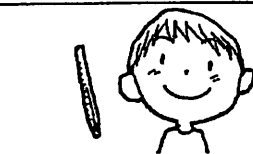
運動会の練習がはじまります!

けがを防ごう & 元気に運動しよう		けがを防ぐためには	
運動は、からだにいいことがいっぱい!		けがを防ぐためには	
 筋肉がつく	 心が安定する	 準備運動をしっかりする	 手足のつめは短く切っておく
 骨が強くなる	 暑さ、寒さに強くなる	 おふろに入ってぐっすり眠り、その日の疲れをとっておく	 朝ごはんをしっかり食べておく
 血のめぐりがよくなる	 体しぼうがつきにくなる	 まわりの安全に気をつける	 運動器具の点検をする

※くれぐれもけがに注意! ほんの少しの油断が大きなけがにつながることもあります。

ハンカチ・タオルで汗をふこう!

汗はどうして出るの?



人間の体温は36~37℃
くらいに保たれている。



その体温を超えると
汗が出る。



それにより体温を
36~37℃に戻す。

運動した後、汗のしまつを忘れてはいけません!



熱がうばわれ、逆に寒くなる。



からだがかたくなって
かぜをひいてしまう。

体育や運動会の練習があるときはハンカチを余分に持ってきたり、タオルを持ってくるなどして、汗をかいたらきちんとふきましょう。汗をふいたハンカチやタオルは、きちんと洗たくして毎日取りかえましょう。