

えがお

心身ともに健康になろう！
八坂中学校 保健室
保健だより
令和4年5月25日

新しい環境で疲れていませんか？



明日に備えて早めに休みましょう

新緑が目鮮やかに映る、気持ちのいい季節になりました。GWが終わり、新年度の緊張感が少しずつとれ始めた頃でしょうか。

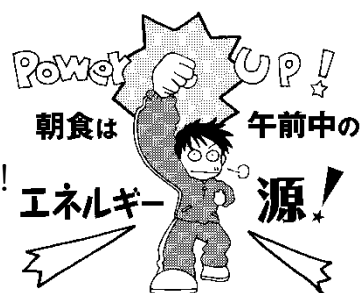
皆さんの体調はどうか？そろそろ疲れが出てくる時期です。朝の健康観察を自分自身で行いましょう。ちょっと疲れがとれていないと感じる時は早めに休養をとるようにしたいですね。

5月の保健目標：生活習慣を整えよう！

～たっぷり睡眠^{すいみん}をとり、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう～

朝ご飯をしっかりと食べると…

- 脳にエネルギー → 記憶力が向上して勉強の効率アップ！！
- からだにパワー → 体温、脈拍が上昇して気分も上向きに！！



朝ご飯を食べない人の理由

- 時間がない → 朝食にかかる時間は10～15分。あと10分早く起きれば、間に合います。
- 食欲がない → 夕食・夜食の食べ過ぎでは？寝る前2時間以内には食べないように。
- やせたい → 朝食抜きで飢餓状態（きがじょうたい）になった体は「栄養たくわえモード」に。これではかえって逆効果。

運動会練習、真ただ中です！！

運動会の練習に一生懸命取り組むみなさんの姿はとてもさわやかです。本番ではひとりひとりが自分の持っている力をすべて出しきり、達成感を味わえる様な運動会にしたいですね。

中にはちょっと運動は苦手だな…、運動会は憂鬱だな…と感じている人もいるかもしれません。誰でも得意、不得意があるのは当然のこと。結果が全てではありません。クラスの仲間と一緒に運動会に参加することに意義があります。自分のペースでいいじゃない





リラックス、リラックス！！



運動会の練習4つのポイント

運動会の練習が始まって、来室者が増えています。

保健室からちょっとアドバイス

- ① すいみん時間はたっぷり 
疲れが残ると、ケガをしやすくなります。体調不良を招きます。
- ② 手足の爪を短く 
伸びたままだと、人にケガをさせたり、自分の爪が割れたり…。
- ③ 水分補給はこまめに 
のどが渴いたと感じる前の水分補給！
- ④ 準備運動は念入りに 
油断が大きなケガにつながります。先生の指示にしたがって！

◎◎早めの受診をお願いします◎◎

各健康診断では、受診の必要のある疾病について「健康診断の結果のお知らせ」を配布しています。

多くの生徒の皆さんが早々に「受診報告書」を提出してくれています。受診・治療がまだという人は早めに病院へ行くようにしてください。また、「受診報告書」の提出も忘れずにお願いします。

受診のおすすめ、



届いたら...?

♡♡♡熱中症にならないために♡♡♡

「熱中症」にならないようにするためには、まず暑さに慣れることが大切です。このことを「暑熱順化（しょねつじゅんか）」と言います。普段の生活の中で「汗をかくこと」を意識して生活すると、より早く暑さになれ、熱中症を予防することができます。

暑熱順化のすすめ

ポイントは汗をかくこと

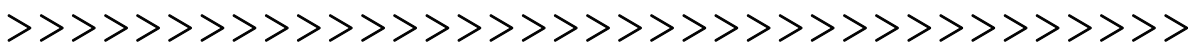


湯船にしっかりつかり、からだを芯まで温め汗を出す!



汗をかいたら水分補給もしっかりしてください!

1週間くらいで順化はできますが...
熱中症を予防するためには
継続していくことを
おすすめします!



保健委員会では石鹸の補充を行っています。皆さんが清潔で健康な毎日を送れるように活動しています。

でも、洗った手を振り回して乾かしたり、髪の毛を触ったりしてしまえば、せっかく洗った手がまた汚れてしまいます。いつもポケットにハンカチを入れておきましょう。あいさつと同じくらい大切なエチケットですね。

手洗いで気をつけたいのはココ!



- ① 爪の間
- ② 指のつけ根
- ③ 手首