保健だより９月

湊　中
５．９．１１
保健室

夏休みが明けて、学校がスタートしました。楽しく充実した夏休みが過ごせましたか？自由な時間がたくさんあった夏休みから、学校モードへの切り替えが必要ですね。暑さはもう少し続きます。体のリズムを整えて、暑さに負けず、元気に学校生活を送れるようにしましょう。

今月の予定

１３（水）～１４日（木）　前期期末テスト
※早朝に勉強すると集中できて効果的です。
２０（水）市教研大会
２８（木）体育祭

※２８日は体育祭！！
熱中症が心配です。
十分な水分・暑さをしのぐ帽子等を忘れずに持ってきましょう。
前日は、睡眠をしっかりとり本番にのぞみましょう。

＜インフルエンザが流行っています＞

先週月曜日から３年生の中でインフルエンザＡが流行っています。１クラス火曜日も多かったので、校医と相談し金曜日まで学級閉鎖をすることにしました。
症状は熱が高い・のどが痛い人が多いようです。また新型コロナウイルス感染症も流行っていますので、必ず病院を受診するようにしてください。診断結果が出たら学校まで連絡してください。

※皆さんは、正しい応急処置の方法をどれくらい知っていますか？この機会に確認しましょう！

熱中症警戒アラート！

熱中症警戒アラートとは、熱中症の危険が高くなる暑熱環境が予測される場合に、国民に「気づき」を与え、予防行動を促す事を目的として、環境省が提供しています。

アラートは前日の１７時頃と当日の朝５時頃に最新の予測値を元に都県単位で発表されます。アラートが発表された場合、教育委員会から連絡がきます。（防災無線でも流れます）

暑さ指数が３３を超えると運動は禁止になります。

＜熱中症対策＞

- 喉がかわく前に水分を補給する
- 水分は多めに持って来る（スポーツドリンク、お茶など）
- 体育は運動を見合わせ保健の授業に変更

生活リズム整えよう！早寝・早起き朝ご飯！

- 寝る時間を早めて、８時間睡眠を確保しよう。→　疲労回復・夏バテ防止を！
- 朝型の生活リズムにしよう。→　朝日を浴びて体内時計をリセット！
- 朝食を食べて、脳と体を目覚めさせよう。→　朝食で気力・体力・学力アップ！

＜体育祭にむけて＞

入浴で疲れをとりましょう！

自律神経には体を活動させる「交感神経」とリラックスさせる「副交感神経」があります。暑い夏の入浴は、ついシャワーですませがちですが、シャワーだと交感が優位なります。ぬるめのお湯にゆっくりつかることで副交感神経が優位なるので体も心もリラックスできます。

食事は三食食べましょう！

冷たいものばかり食べたり、冷えた飲みものをゴクゴク飲んでいると胃腸が冷えて夏バテの原因になります。冷たいものを食べたら、温かい飲みものを飲んだり、体を冷やす夏野菜は加熱したり、香辛料を加える工夫をして体や胃腸を温めましょう。体育祭の練習が始まりますので、朝食は必ず食べて来ましょう。