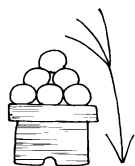


ほけんだより 9月

大穴中学校
保健室発行
2024. 9. 2



今年の夏休みはどんな夏休みになりましたか？大きな事故や病気をすることなく、健康に過ごせたでしょうか。
学校が始まる今月は、まず生活リズムを学校モードに！
まだまだ暑い日が続きますが、体調管理をしっかり行い、熱中症にも注意しましょう。



9月半ばから 体育祭の練習が始まります！

けがなく、元気に、
力を発揮してください！

①早寝、早起き、朝ご飯！

疲れをとるために早く寝るようにしましょう。
1日のエネルギーになる朝食も大事！
朝食抜き、睡眠不足だと、**熱中症になりやすくなります！**



②こまめに水分補給！

のどがかわいたと思う前に飲むのがポイント！
マスクをしているとのどがかわきに気づきにくいです。



暑い日や、運動量が多い日はスポーツドリンクがおすすめ！

③汗ふきタオルを用意しよう！

汗をかいてそのままにしておくと、冷房が効いた室内でからだ冷えて体調を崩やすくなります。
汗ふきタオルやハンカチを用意しましょう。
汗をたくさんかく人は、下着やTシャツの替えがあるといいですね。



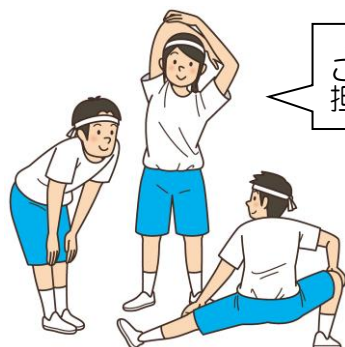
④手足の爪を短く切ろう！

自分や友達を守るために、爪を短くしておきましょう。

特に、足の爪が伸びている人が多いです！



⑤準備体操をしっかり！



準備体操をしっかりとすることで、筋肉や心臓への負担を減らします。

また、手首・足首・膝などの関節を動かしておくことで、捻挫などのけがを防ぎます。
★特に部活動を引退した3年生の肉離れが多いです！注意！

⑥サイズの合った靴を履こう！



★つまさき
足の指が動かせるゆとりがある。

★かかと
ぶかぶかだったり踏んでつぶれたりしていない。

★靴底
厚すぎたり薄すぎたりしていない。

サイズが合っているはきなれた靴が1番！

夏ばてならぬ… 秋ばてに注意！

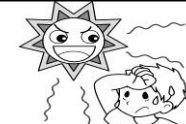
「夏ばて」という言葉はよく聞きますよね。暑さで睡眠不足になったり食欲がなくなったり冷房が効いた室内と外の気温差でからだ疲れて不調になるのが「夏ばて」です。
「秋ばて」は、秋にみられるからだの不調で、夏ばてによる体力の低下や、自律神経の乱れなどに気候の変化（急な気温や気圧の変化）が加わって起こります。

秋ばての原因

真夏と同じ
設定温度の冷房



からだにたまった
夏の疲れや不調
(夏ばて)



冷たい食べ物
ばかり…

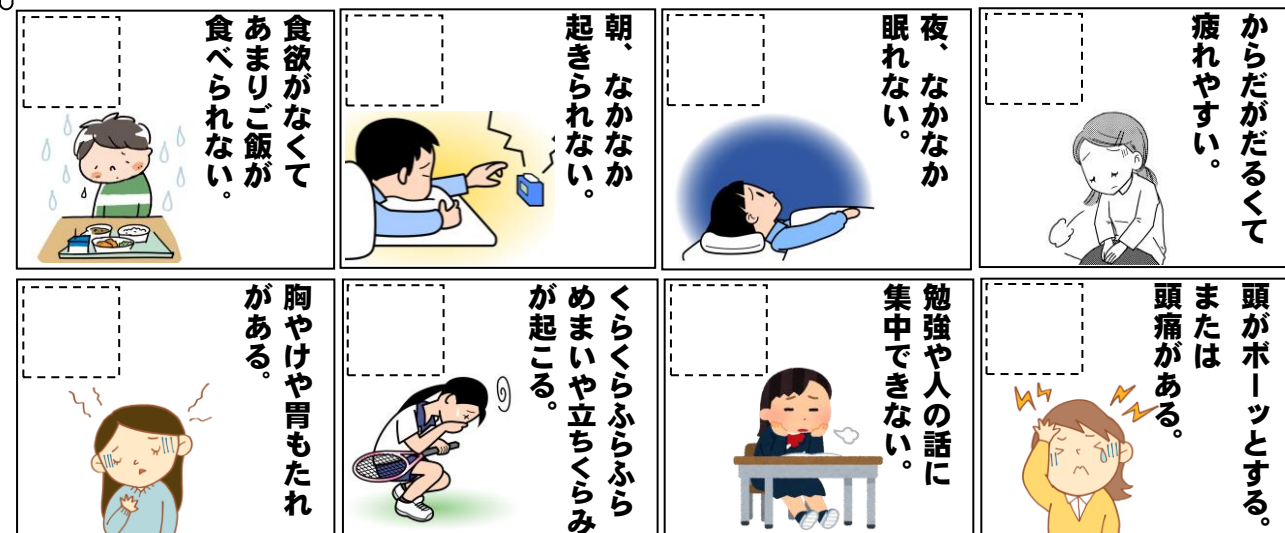


朝晩の気温の
変化(冷え)



あなたの秋ばて度チェック！

当てはまるものに○をつけよう！



3つ以上当てはまった人は、秋ばての可能性あります。早めに対策をとみましょう！！

①ぬるめのお湯にゆっくりつかる。

37℃～39℃くらいのお湯
がおすすめ！



からだ温まり、リラックス
して質の良い睡眠につながります。

②寒暖差が大きくなるよう注意！

屋内と屋外の気温差を
5℃以内に。



衣服で調節！

③1日3食、できるだけ 同じ時間に食事をとる。



④あたたかい食べ物を 食べる。

⑤質のいい睡眠がとれるよう工夫する！

朝、日の光を浴びる。

寝る前のスマホやPCの使用を控える。



適度な運動をする。