

ほけんだより



令和6年9月2日

第6号

栗島浦小中学校 保健室

約1か月の夏休みが終わり、2学期が始まりました。心と体は学校モードに切り替わりましたか？お休みモードからの切り替えは少し大変ですが、元気アップ週間を活用しながら少しずつ学校生活に慣れていきましょう。

休み明けは特に体調・心の不調が出てくる時期でもあります。体調が悪いとき、心に元気がないときは無理をしないで、お家の人や学校の先生、保健室に相談してくださいね。

もうすぐ運動会！

熱中症予防のために覚えておきたい汗のこと



汗をかくことで体温の上がり過ぎを防ぐことができる。



スッキリする汗はサラサラ、疲れる汗は塩分が多くてベトベト…。



いい汗をかくためには、冷房は控えめに、運動をしよう！



汗をかいたら、こまめにふいたり着替えたりしよう！

熱中症にならないための過ごし方

①睡眠をしっかりとる！



②朝食をしっかりと食べる！



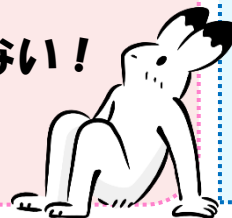
③水分・塩分をこまめに補給！



④ときどき休けいする！



⑤体調が悪いときは運動をしない！



運動会練習が始まり、いそがしくなってきました。体調が悪くなら早めに近くの先生・友達に伝えましょう。

なつ つか のこ

夏の疲れが残っていない？

2学期が始まってから、体の調子はどうですか？だるい、気分がスッキリしない、体が重い…
など、体の調子がイマイチなら、夏の疲れが残っているせいかもしれません。

これから運動の秋、芸術の秋、食欲の秋など、活動的で楽しい秋がやってきます。そのために、
今、しっかり夏の疲れから回復しておきましょう。

ポイントは、規則正しい生活です。ぐっすり眠って、きちんとご飯を食べると、体の調子もよくなります。

〈粟島浦小中学校 生活のめやす〉

きしょうじこく・じりつきしょう 起床時刻・自立起床	き じこく じぶん お 決めた時刻に自分で起きることができる。 おそ じはん きしょう 遅くとも6時半には起床する。
ちょうしょく 朝食	まいにち た 毎日食べる。
メディアの時間	じかん いな 2時間以内
しゅうしんじこく 就寝時刻	しょうがくせい ていがくねん よる じ 小学生 低学年：夜9時まで ちゅうがくねん よる じはん 中学年：夜9時半まで こうがくねん よる じ 高学年：夜10時まで ちゅうがくせい よる じ 中学生 夜11時まで

第2回元気アップ週間も、小学生は「生活習慣」、中学校は「睡眠の質」についてを重点目標
にしています。第1回のときよりもOが増えるように頑張りましょう！

あき ちゅうい

秋バテに注意しよう！

夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになったところに、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調が見られることがあります。もしかしたら、それは秋バテかもしれません

【秋バテの原因】

秋は朝晩と日中の気温差が大きく、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。

夏の間の生活習慣（冷房が効いた環境、冷たいもののとり過ぎなど）も関係しているといわれています。

【秋バテ対策～自律神経を整えよう】

- お風呂にゆっくりつかる
- 温かいものや栄養バランスの良い食事をとる
- 夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする

