

ほけんだより



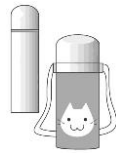
富来中学校 保健室 No. 7

令和5年9月6日

長い夏休みがおわり、いよいよ2学期が始まりました。最近、少しずつ日が暮れるのも早くなり、朝夕は少し風が涼しく感じられるようになりました。1日の気温差が大きく、夏の疲れと生活リズムの乱れから体調不良の人が出てくるのはこれからです。

まずは、家での生活リズムから**学校の生活リズム**に早くスイッチを入れ替えましょう。**早寝・早起き、朝ご飯**を基本に、気温に合わせて衣服を工夫したり、夜はゆっくりお風呂に入って疲れをとるなど、自分で体調管理をして、2学期も元気に乗りきりましょう。

9月の保健目標
『けがを予防しよう』



まだまだ暑い日が続きます。水筒を持参して、こまめな水分補給を！

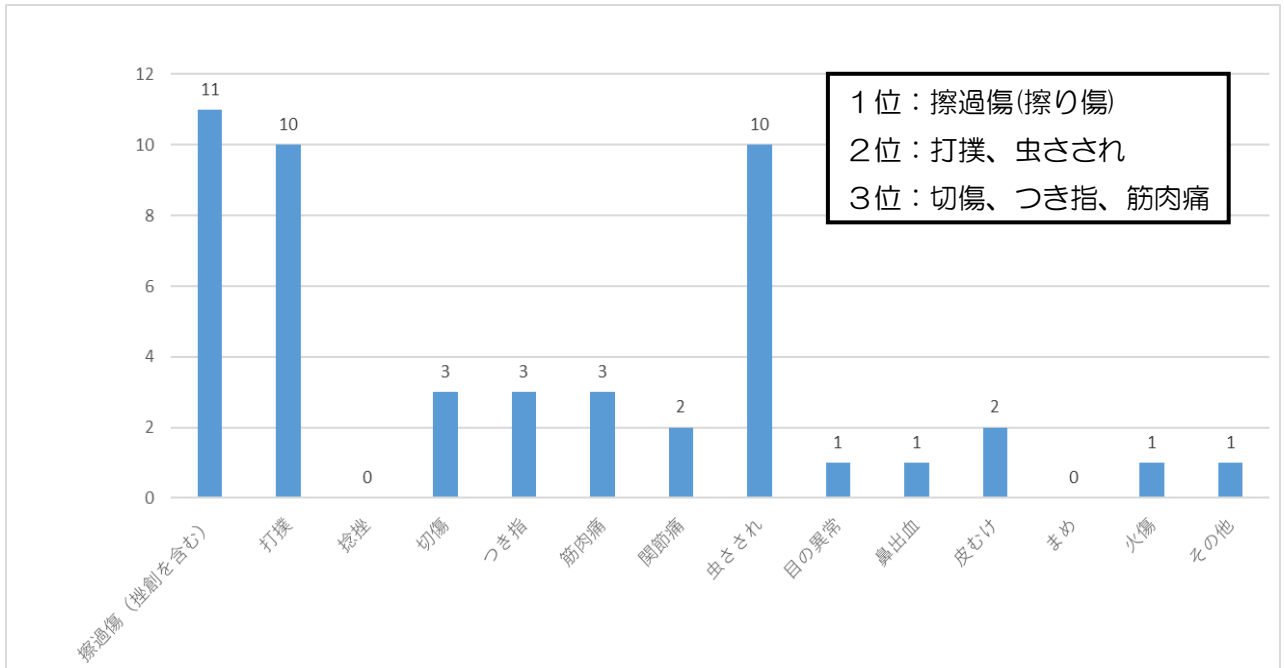
富来中けがの状況(1学期)

9月は体育祭もあります。自分がけがをしてしまった時、「なぜけがをしたのか?(原因)」「自分にできる手当はあったのか?(悪化防止)」を振り返ることは、自分の健康管理をしていく中でとても重要になってきます。

☑️ スポーツ直前チェック

ケガの原因は、思いがけないところにあります。

<input type="checkbox"/> 靴ひもは、ほどけていない?	<input type="checkbox"/> つめは、伸びていない?
<input type="checkbox"/> トイレはすませた?	<input type="checkbox"/> 体調はOK?



【9月の保健行事】

・ 9月7日(木) 身体計測

※体操服の準備をお願いします。

裏面もあります

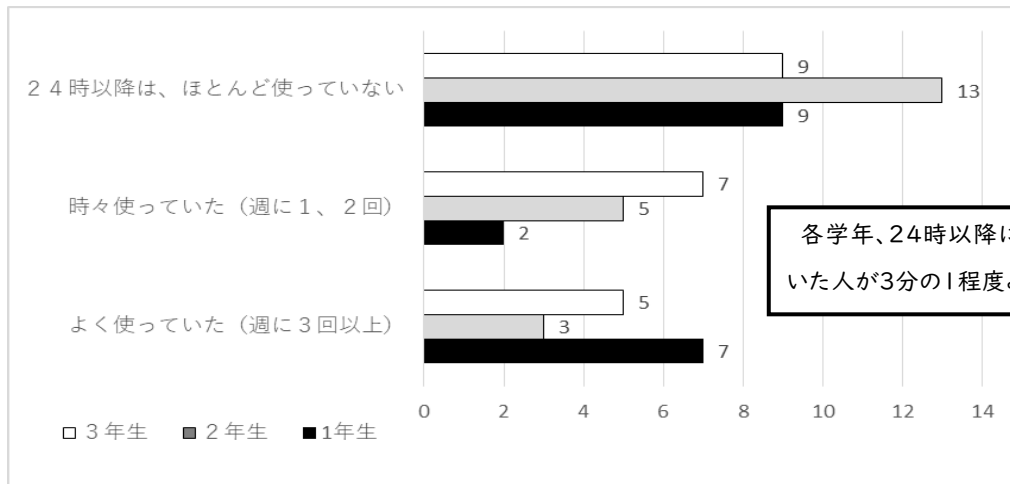
夏休み明け健康調べの結果

夏休みの生活習慣等を調べました。(9/4 アンケート結果)

ほとんどの皆さんが、大きなケガや病気もなく夏休みを過ごしていました。なかには体調を崩した人もいたようですが、今現在は元気に過ごしているので安心していきます。

あなたは情報端末を24時以降に使っていましたか？

情報端末とは、インターネット・ゲーム・スマホ・タブレットのこと



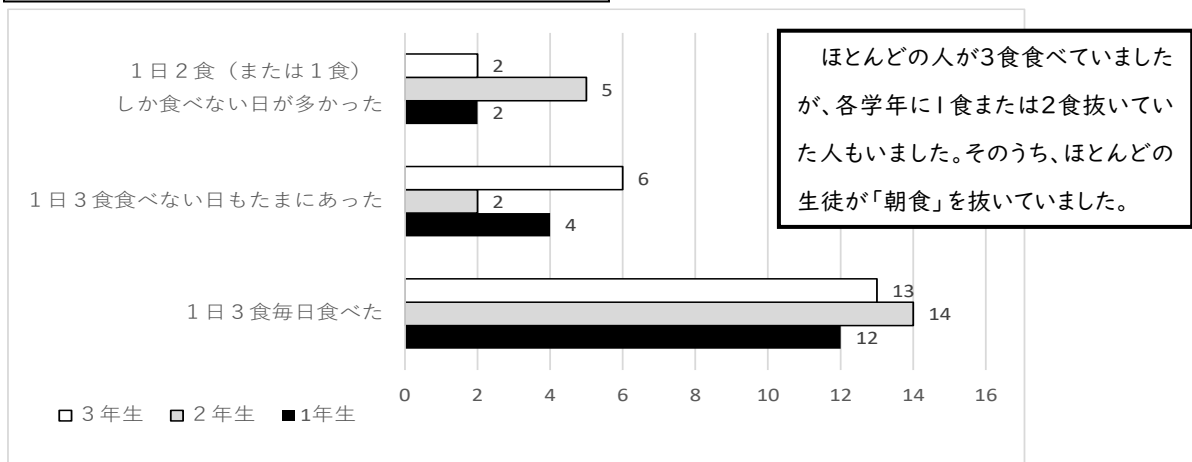
気をつけよう！ 寝る前の スマホやタブレットなどの強い光刺激！

寝る前のスマートフォンやタブレット。少しだけ楽しむつもりが、つい夢中になって、いつの間にか眠れなくなったという経験はありませんか？

パソコン、スマートフォン、タブレットなどのブルーライトは、とくに寝る前にあびると、眠りを誘うホルモン（メラトニン）の分泌量がおさえられてしまいます。

睡眠不足が続くと・・・集中力が下がる、ケガや事故が起きやすい、イライラする、食欲低下などの体調不良（ホルモンバランスが崩れる）

食事は食べていましたか。1つ選んでください。



朝ごはんを食べると脳にエネルギーが供給されて、**集中力や作業能力、学習能力、日中の記憶力が高まる**と言われています。**熱中症予防のためにも朝ごはんを食べよう！**