

ほけんたより 9月

2014.9月 和歌山市立貴志中学校

2学期が始まって1週間が過ぎましたね。朝と夜が少しずつ涼しくなっていますが、まだまだ日中は暑いです。この時期は気温の変化や夏の疲れが出てきやすくなる頃なので、生活習慣を見直しながら、心も体も元気に過ごせる方法を探してみましよう。特に2学期は行事もたくさんあるので、疲れがたまらないように、リラックスする時間を見つけて、早寝・早起き、十分な睡眠、栄養バランスの整った食事を取らましよう。

9月9日は救急の日

保健室へ来る前に
できることってどんなこと?

お傷
きり傷



水道水で洗う

保健室

鼻血



うっおいたまま、ティッシュなどで鼻をおさえる

保健室

やけど



水道水で冷やす

保健室

だぼく



すぐに氷で冷やすために保健室へ

保健室

9月の保健行事

☆9月末 尿糖検査 (1年生) 日にちは後日お知らせします。

2年生は10月のはじめに予定しています。お知らせは後日、配布します。

2学期がはじまりました... みんな元気に **スタートダッシュ!**

いきいたいところですが、「しんどい」、「疲れた」という声が聞かれます。夏休み中に崩れてしまった生活習慣を叱咤激励しましょう!

<p>就寝・起床時間... ちゃんとすっ早めてみましょう!</p>	<p>朝食を必ず食べましよう! 食欲がなくても、飲み物や果物など何か口に入れるようにしてみよう。</p>	<p>適度に体を動かしましよう!</p>
---------------------------------------	--	----------------------

疲れる原因は、いろいろ

からだ	<ul style="list-style-type: none"> ●からだをよく動かした。 	<ul style="list-style-type: none"> ●睡眠時間が足りない。 	MIND	<ul style="list-style-type: none"> ●ものすごく勉強した。 	<ul style="list-style-type: none"> ●プレッシャーが大きい。
	<ul style="list-style-type: none"> ●食事の量が少ない。 	<ul style="list-style-type: none"> ●長い時間、集中して、勉強や作業をした。 		<ul style="list-style-type: none"> ●まわりの人に気を使う。 	<ul style="list-style-type: none"> ●心配ごとがある。

元気を取り戻す方法も、いろいろ

<p>休む</p> <p>体や脳の休息には、じゅうぶんな睡眠が必要。睡眠には、心の状態を落ち着かせる効果もあります。</p>	<p>食べる</p> <p>疲労回復には、エネルギー補給を。バランスのよい食事は、疲れにくい体をつくるのにも役立ちます。</p>	<p>ほくす</p> <p>運動後のストレッチングは、筋肉をほぐして血流をよくし、疲労回復をうながします。</p>	<p>遊ぶ</p> <p>短くても、ホッとできる時間を持つことで、心の疲れをいやします。(遊びすぎて疲れないように!!)</p>
---	---	--	---

疲れは、体調不良やケガの原因にもなるので、要注意。疲れたと感じたら、早めに疲労回復の対策をとるようにしましょう。