

ほけんだより

8月号



2023年8月21日 No.7
天王寺川中学校 保健室

もうすぐ2学期が始まります

長い夏休みも終わりに近づいてきました。夏休み中はケガや病気なく過ごせていますか？
生活リズムを学校モードに切り替えて、2学期元気なスタートが切れるようにしっかり準備しておきましょう。

睡眠



すいみん
睡眠不足だと疲れがとれず、体のさまざまな機能も低下します。
質の高い十分な睡眠をとるために、毎日決まった時間に起きて朝日を浴びよう。

食事



「暑いから」「時間がないから」とご飯を食べないのではなく、きちんと朝・昼・晩の3食を食べよう。
また、栄養バランスの良い食事を心がけよう。

運動



すず
涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、汗をかくことが少なくなり、体温調節機能が弱まって、暑さに対応しにくくなります。
あせ
体育大会の練習も始まるので、涼しい時間帯に散歩やランニングをするなど、体を動かしておこう。

熱中症に気をつけよう



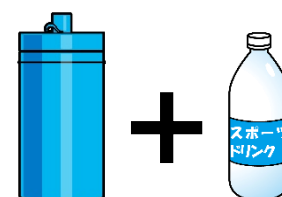
まだまだ暑い！！

部活動中に体調不良を訴えて来室した生徒に話を聞くと・・・

- ・ご飯を食べていない(少ししか食べていない)
- ・寝る時間が遅かった
- ・朝起きたときから体調が悪かった

と答える人が多いように感じます。

天中でも暑さ指数の実測やこまめな水分補給等、熱中症対策を講じながら部活動を実施していますが、これでは十分な対策をすることができません。部活動のない日もきちんとした生活リズムで過ごしてほしいですが、部活動のある日は特に上記のことが原因で体調不良にならないように気をつけましょう。

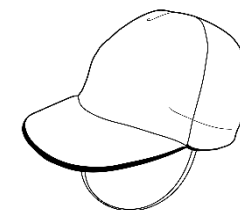


水分は多めに！
スポーツドリンクがあると○

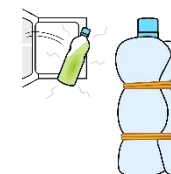
体調が悪いときは
無理せず休養！！

3食きちんと食べる！

活動中だけでなく
登下校時も帽子を被る！



早寝・早起きを心がけて
十分な睡眠時間の確保を！



凍らせたペットボトルを持ってくるなど
少しでも体温を下げる工夫を！