

ほけたより 夏

平成30年9月3日

東部中学校

保健室

スポーツの秋。運動会の練習が始まるとともに部活も
 気合いが入ってがんばる時ですね。しかし、その分、ケガも多
 なりがちです。運動中のケガや事故を未然に防ぐことも
 頭においておきましょう。

2学期がスタートしました。今年の夏は、例年になく猛暑でしたね。

みなさんは、このアツい夏、どんなふうに過ごしたのでしょうか...
 まだまだ夏休み気分から抜けきれない人も多いと思いますか？
 運動会をはじめ行事のたくさんある2学期
 です、学校生活のリズムをできるだけ早く取り
 もどして、がんばっていきましょう。



からだのリズムをリセット

夏休みの間、だらだらとした生活をしてきた人はいませんか？人間にとって
 一番自然な生活は「朝型」の生活です。もし生活リズムが崩れていたら
 規則正しくするためにリセットしましょう。

リセット! 目覚めたら
 太陽の光をあびる

朝、目覚めたら、太陽の光を全身に
 あびましょう。太陽が刺激されて
 生活リズムを「朝型型」に修正していきます。



リセット! 適度にからだを動かす

軽歩や軽い運動がからだを適度に
 疲れさせましょう。快眠につながります。



リセット! 朝昼夜1日3食
 きちんと食べる

しっかりした食生活でからだの
 リズムを規則正しくなります。
 ただし、夜の食事は眠る3時
 直前にすませないと
 ねつきにくく
 なってしまいます。



くつろぎは
 キッチン
 結ぶ



ガラス・石など、
 あぶないものは
 ひろっておく



からだの隅隅が
 悪いときは
 ムリをしない



運動前の マガをひせ ちよとした 注意

手足の
 つめを
 きちんと
 切る



準備運動をしっかりと

友だちが倒れた!!

その時、あなたができること

- 毛布などで保温する
- 毛布やコートをかけてあげたり新聞紙を下に敷くだけでよい。
- 助けや救急車を呼ぶ
- 大声で周りの人に助けを求め、救急車を呼ぶ。



みなさん

夏休み中に、検査や治療
 など、病院に行つた人は、
 忘れずに結果を知らせて
 ください。
 また、引き続き心配な所
 のある人は専門医の受診を
 お願ひします。
 自分のからだは自分でケア
 してあげましょう。
 何かあった場合は保健室
 まで連絡をください。

