

保健だより 9月

久米島西中
保健室発行

長かった夏休みも終わり、2学期が始まり1週間が経ちました。早速、発熱や体調不良で欠席する生徒も出ていますが、生活リズムの切り替えはできていますか？

2学期は、地区陸上競技大会・中間テスト・地区駅伝大会・意見発表会・合唱コンクール等、運動や文化面での行事がひかえています。夏休みにがんばった成果を発揮できるチャンスです。気持ちをひきしめて、けがのない楽しい学校生活を過ごしましょう！

しっかり刻もう。朝の生活リズム。

<p>決まった時間に起床する</p> <p>ゆとりを持って登校できる時間を決めよう</p>	<p>きちんと朝食を食べる</p> <p>1日の生活の基本です！</p> <p>朝食を抜くと元気がないよ</p> <p>Power Up!</p>	<p>決まった時間に排便をしてみる</p> <p>うんちが出なくてもトイレに座る習慣を！</p>
---	---	--

まだまだ暑い日が続きます...

夏休みあけの体調はどうですか？

引き続き、熱中症(水分補給、体調が悪い時は無理をしない、帽子着用)・食中毒には気をつけよう！

保健目標 生活リズムを整えよう！
けがを予防しよう！



ぐっすり眠って元気いっぱい!!

夏休み中に夜更かしなどをしていた人は、急に学校生活に戻り、疲れが出てきている頃ではないでしょうか。

睡眠不足だと、頭痛になったりイライラしたりする上に、疲れもとれないので、心身ともに元気が出ません。

十分に睡眠をとることで体力を回復し、次の日に向けてのパワーを補給できます。また、成長ホルモンの分泌も促され、成長にも役立ちます。

疲れをとる方法として「睡眠」は大切です。夜遅い時間のインターネット使用やテレビ鑑賞などの時間を減らして、睡眠時間をきちんと確保してくださいね。

2つのカギを朝ズキリ

脳を目覚めさせるカギ：朝の光

朝の光には、「新しい1日が始まった」と脳に知らせ、体内リズムをリセットする働きがあります。目が覚めたら、まずカーテンを開けましょう。

からだを目覚めさせるカギ：朝食

胃に食べものが入ると、それを合図に、からだは活動をスタート。脳にエネルギーが補給され、体温も上がって、1日の活動の準備が整います。

こんなとき◎自分でできる◎応急手当て

<p>ひざをすりむいた</p> <p>みずをあらって洗ってキズくちの汚れを落とそう</p>	<p>はなちがでた</p> <p>したをむき、鼻の上の部分を強くおさえよう</p>
<p>カッターで手を切った</p> <p>せいけつなハンカチなどでキズくちをおさえよう</p>	<p>目にゴミがはいった</p> <p>せんめんと洗面器にはった水で目をバチバチしよう</p>
<p>つきゆびをした</p> <p>みずをこおりひつめた水が水で冷やそう</p>	<p>★自分でできないときは、先生やおうちの人へ</p> <p>けがしちゃったよー</p>

