

ほけんだより

令和6年9月2日
小方中学校保健室

今年は『10年に一度の猛暑』と予想されていた通り、本当に暑い暑い夏でした。熱中症対策には、ご家庭でも大変、ご配慮をいただいたことと思います。おかげ様で、大きな事故もなく、無事2学期が迎えられました。ご協力をありがとうございました。

いよいよ本格的に学校生活が再開されます。この2学期は、生徒の皆さんが活躍する大切な行事がたくさんあります。しっかり力を発揮できるよう、怪我や感染症の予防に心がけましょう。何か不安な事や心配な事があれば、いつでも保健室に相談にきてください。

9月の保健関係行事

◆身体測定〈身長・体重の測定をします〉

- 1年生…9月3日(火)
 - 2年生…9月6日(金)
 - 3年生…9月9日(月)
- 放課後、測定をします。

◆弁当の日(全校)…9月17日(火) この日は部活動の朝練習は行いません。

◆救急蘇生法講習会(2年生)…9月20日(金)

※スクールカウンセラー来校日 〈希望があれば、早目にご連絡ください。〉
9月4日(水), 11日(水), 25日(水)



さあ 2学期が始まります！！

Switch! ✨

夏休みモード

学校モード

体も気持ちもまだ「夏休みモード」の人は、早めに切り替えを。



切り替えの

3ステップ

- ① 夜ふかしをせず、早めに寝る
- ② 朝起きたら朝日を浴びる
- ③ 朝ごはんをしっかりと食べる

それでも、
学校に行きたくない
なんだかだるい
ときは…
心が疲れているのかもしれませんが、ひとりで悩まず、保健室に相談に来てくださいね。



夏の疲れがでていませんか？



※夏の疲れによる体の不調が出ていないか、チェックをしてみよう。

↓ 症状があればチェック✓

- 最近、よく肩がこるようになった
- 緊張しやすくなった気がする
- 胃がもたれることが多い
- 便秘や下痢が続いている
- 食欲がなく、食生活も不規則
- 朝起きると疲れが残っている
- 原因がはっきりしない頭痛が多い
- 吐き気が起こることがある
- 手足が冷えたり、しびれたりすることがある
- 人間関係でいつもイライラしている
- 寝不足なのに眠れない。すぐに目が覚める



このような症状は、自律神経の乱れから起きることがあります。放っておくと体のあちこちに不調が出はじめます。一つでも当てはまった人は、まずは生活習慣を整えることに心がけましょう。

クーラーまたは、冷たい食べ物や水分の取りすぎによる「体の冷え」が原因で体の機能が低下することもあるので、ゆっくりとお風呂に入って体を温めたり、運動をしたり、ビタミン豊富な夏野菜をとって、疲れた体に栄養を与えたりしてみてください。

何か心配な事があれば、いつでも相談に来てくださいね。

まだまだ

熱中症に注意!

熱中症を防ぐコツ

朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。



睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

休けいと水分補給

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！



たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう

2年生からの質問！！

「便秘を解消するための食事や運動について知りたい」

ちょうかうかつ

腸活9つのススメ

毎日スッキリ快便！



うんちは毎日スッキリ出ていますか？ 腸内にうんちが長くどとまる“便秘”になると、体も心もスッキリせず、勉強やスポーツ、趣味などに集中しづらくなります。腸は生活習慣の影響を大きく受けます。便秘にならない・便秘になっても解消できる生活習慣を身につけましょう。

便秘の何が問題？

おんちは食べ物から栄養を吸収した後、老廃物のかたまり。便秘が続くと、うんちから有害物質が発生して体中をめぐる、さまざまな不調が現れます。

「たかが便秘」と思われがちですが、大人になっても便秘になりやすい人は、大腸がんのリスクが高いともいわれています。

- お腹が痛くなる
- おならが増える
- 体が重く疲れやすくなる
- 吐き気がする
- 口臭がきつくなる
- 肌が荒れる
- イライラする、集中力が低下する
- 免疫力が下がって風邪をひきやすくなる

1 朝ごはんを必ず食べる

朝は腸が最も活発になるタイミング。朝ごはんを食べることで腸が動き始め、スムーズな排便につながります。



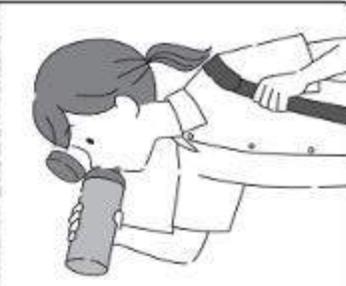
2 朝トイレに行く時間を作る

朝は余裕を持って起きて、朝ごはんの後に便意を感じたらゆっくりトイレに行ける時間を確保して。



3 こまめに水分補給をする

水分摂取量が少ないと、うんちの水分も少なくなり、硬くなって出にくくなります。時間を決めるなどして水分補給を。



4 3食しっかり食べる

食べる量が少ないうんちの量も少なくなり、腸がうんちを押し出しにくくなります。過度なダイエットは×。



5 食物繊維や発酵食品をとる

根菜類や海藻類には腸を刺激したり、やわらかくする食物繊維が豊富。発酵食品は腸内環境を良くします。



6 生活リズムを整える

生活リズムが乱れると、大腸の動きを司る自律神経も乱れ、腸の動きが悪くなります。起床・就寝時刻は一定に。



7 適度に運動する

運動すると腸が弱さぶられ、活性化します。勉強やゲームなどで長時間座っている日が多い人は特に意識して。



8 便意を感じたら我慢しない

便意を感じた時に我慢を繰り返すと、腸の反応が鈍くなって便意を感じにくくなります。便意があればすぐにトイレへ。



9 ストレスをためない

ストレスで緊張状態が続くと自律神経が乱れ、腸の動きが弱まります。相談したり、好きなことをしてリフレッシュを。



お腹の痛みが強かったり、なかなか便秘が解消しない場合は、無理せず病院へ