

# 保健だより

R5.9.19 三島市立南中学校 保健室

残暑が厳しい中、ひいらぎ祭の練習を行っています。登校前に水分と塩分 (味噌汁やスープ、梅干し等)を取ってきましょう。水筒が空になっている人が多くいます。運動量にもよりますが、水分を1リットル以上持ってきてこまめに飲みましょう。また、帽子や、汗だくになった後の着替えの下着やシャツを持ってくるなど工夫して熱中症を予防しましょう。

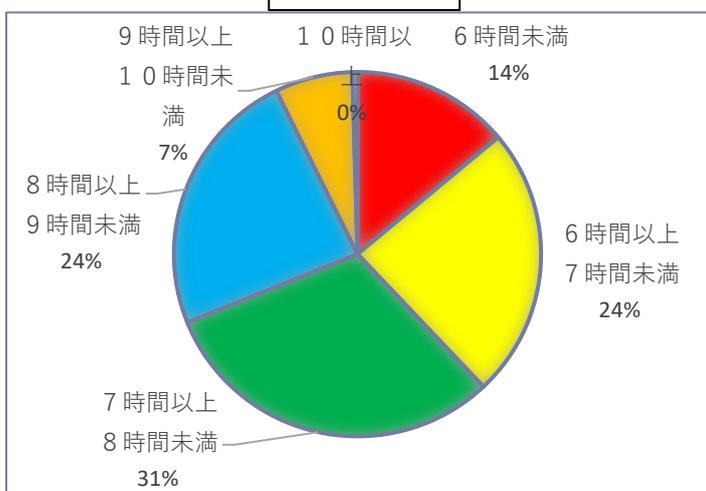
「夏休み明け生活リカバリーシート」の結果の一部を紹介します(8/28~9/4)

## ○睡眠時間は十分ですか？



個人差はありますが、中学生の理想は8~10時間です。最低でも7時間は必要です。やらなくてはいけないことや、やりたいことがあっても睡眠時間を確保する工夫をしましょう。

### 睡眠時間



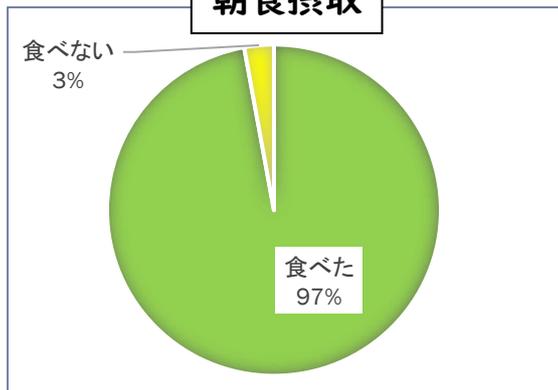
### 大谷翔平選手がこだわる睡眠！

少なくとも **8時間、9時間** は寝るそうです。「寝れば寝るだけいい、質はその次、まずは量を確保」と語っています。

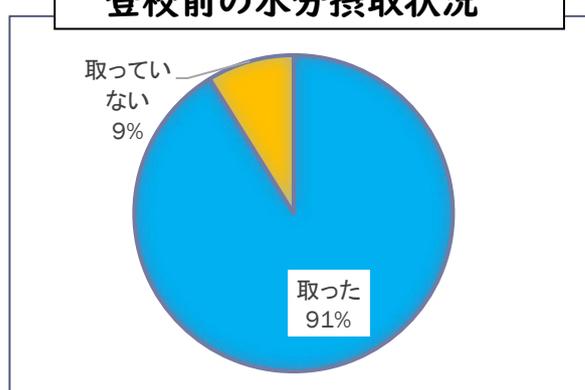
「睡眠のいちばんの役割は、体と脳を休めることです。睡眠時に多くのホルモンが働き、細胞を生まれ変わらせ、身体機能を活発にさせます。日中のパフォーマンスを上げるためには睡眠はとても大事です。心の安定にもつながります。

## ○食事や水分をしっかりと摂っていますか？

### 朝食摂取



### 登校前の水分摂取状況



## ～保護者の方へ～

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザと診断されている生徒が本校でも複数見られます。また、市内では学級閉鎖をしているところもあります。お子さんの健康観察を引き続きお願いします。

今年度5月に三島市から保護者の方に通知があった文書の一部を再掲させていただきます。

1 お子様が新型コロナウイルス感染症または季節性インフルエンザという診断を受けた際は、学校に連絡をしてください。これにより出席停止の扱いとします。

2 出席停止期間について（学校保健安全法施行規則第19条第2項）

新型コロナウイルス感染症	季節性インフルエンザ
「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」 ※発症した日を0日として、そこから5日間（計6日間）は登校できません。また、症状が軽快して過ごせる日を1日経過する必要があります。	「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで」 ※発症した日を0日として、そこから5日間（計6日間）は登校できません。また、平熱となった日を解熱0日目とし、平熱で過ごせる日を2日間（幼児にあっては3日間）経過する必要があります。

3 出席停止期間の体温の記録について

出席停止期間は、現在学校で使用している「リバー」に毎日午前と午後の2回体温を入力するようにお願いします。

お子様の停止期間の様子をご家庭で確実に確認してくださいませようお願いします。

手洗いや換気をしっかり行い、調子が悪い時は無理をしないようにしましょう。

イテテ

## 筋肉痛を防ぐコツ



スポーツの秋がやってきました。慣れない運動をして、筋肉痛になっている人もいませんか。

筋肉は運動などで傷つくと、修復する際に炎症が起こり、痛みが出ます。これが筋肉痛です。

筋肉痛になりやすいのは、普段あまり運動していない人や、しっかりストレッチができていない人。筋肉痛を防ぐポイントを覚えておきましょう。

### 軽い運動習慣

日頃からある程度の負荷をかけ、筋力をつけておきましょう。

### ウォームアップ・クールダウン

血流が良くなって

筋肉が柔らかくなり、

疲労も軽減されます。



## 救急車を呼ぶべき？

迷ったら #7119



急なケガや病気のと看、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

こんなときは電話してみよう

これくらいの症状で救急車を呼んでいいのかな…

体調が悪いけど、すぐに病院に行ったほうがいいのかな…

ケガや病気のと看は不安になるもの。一人で判断せず、専門家の力を借りましょう。

