

ほけんだより 9月

令和5年9月1日
野田市立木間ヶ瀬中学校
保健室

9月になっても、日中の気温は真夏並みになることも…。夏の疲れが出やすいうえに、天気によって気温の変化が激しいので、まだまだ熱中症への注意が必要です。疲れを感じたときは早めに休んで、疲れをためない生活を心がけましょう。

また、再来週からは体育祭練習が始まるので、体調を整えましょう。練習中に気分が悪くなってしまったら、がまんせず、すぐに近くの先生に知らせてください。

暑さ疲れがたまっている“ぐったりさん”へ

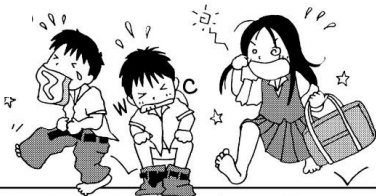
ぐったりの原因は？

- ・夏の疲れが残っている
- ・夏と同じ生活をして体を冷やしてしまっている
- ・冷房で体温を調節する力が弱まっている
- ・日中と朝晩の気温差に慣れていない

ぐったりをやっつけるために！！

- ・お風呂ではぬるめのお湯にゆっくりつかろう
- ・睡眠をしっかりとりよう
- ・温かいものを食べて体を内側から温めよう
- ・寒暖の差が大きいと体に負担が…。冷房の使い方や服装を見直そう

寝ぼうしてバタバタ、忘れ物をしてバタバタ、おなかが痛くてバタバタ…。その生活、二度寝の誘惑に負けないで、いつもより10分早く起きるだけで変わります。まずは10分から、早起き生活を始めてみませんか？



<p>明日、10分早く起きてみる！</p> <p>自力で起きようね</p>	<p>明日の準備は夜のうちに！</p> <p>明日でいいや～は失敗の元</p>	<p>朝食後、とにかく便器に座ってみる</p> <p>出なくても！</p>	<p>夜は30分早く消灯してみる！</p> <p>眠くなくても光の刺激をなくそう！</p>
---------------------------------------	---	---------------------------------------	---

今月は体育祭！全力で楽しむために…

【万全な準備をしよう】

- | | |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 準備体操をしっかりする | <input type="checkbox"/> 帽子をかぶる |
| <input type="checkbox"/> 朝ご飯を必ず食べる | <input type="checkbox"/> こまめに水分補給をする |
| <input type="checkbox"/> 十分な睡眠をとる | <input type="checkbox"/> 汗をかいたらふいたり着替えたりする |
| <input type="checkbox"/> つめを短く切っておく | <input type="checkbox"/> 靴のサイズが合っているか確認する |
| <input type="checkbox"/> くつひもをしっかり結ぶ | <input type="checkbox"/> 汗拭きタオル・水筒を忘れず持ってくる |

【自分でできる応急手当】

鼻血

鼻血は、軽く下を向いて鼻をつまんでおさえます。血は飲みこまず吐き出します。

つき指・ねんご

副木で固定して冷やします。
(となりの指と固定する方法もあります)

忘れずに ウォームアップ & クールダウン



ウォームアップ

かたくなっている筋肉を温めて、動きやすくします。

クールダウン

筋肉をほぐし、リラックスモードに。運動後の体への負担が減り、疲れも取れやすくなります。

第2回発育測定 日程

・昼休みに、身長と体重を測ります。

4日(月)	1-1	5日(火)	1-2	6日(水)	2-1
11日(月)	2-2	21日(木)	3-1男子	22日(金)	3-1女子
25日(月)	3-2男子	26日(火)	3-2女子		