

石神中学校
2021.
9月

ほけんだよ!

9月



今月の保健目標

けがに気をつけよう

生活のリズム もどってきましたか?

2学期が始まり約1週間が過ぎました。生活のリズムはもどっているでしょうか? 一度くずれてしまったリズムは、なかなかもどりません。リズムがもどるまでには、くずれていった時間と同じだけの時間がかかるといわれています。毎日少しずつ工夫して、生活のリズムをもどしましょう。

生活リズムをととのえて体調をよくするためには・・・

「朝食をとること」が大切です!

朝食を食べると・・・

すぐに体温が
上がり始める

脳の温度も上がり、
からだも脳も調子よく
働くことができる



朝食を食べないと・・・

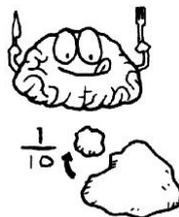
体温が上がらない

あくびがでたり、
眠たくなったりする



脳はとてもおいしいん坊!

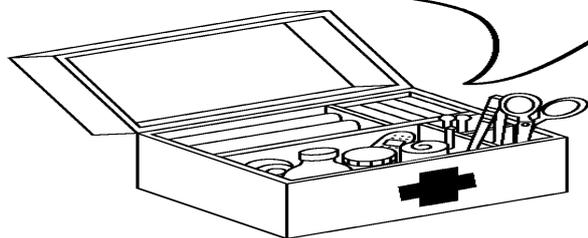
みなさんが食べた栄養の10分の1は脳で使われています。朝食をぬくと脳は栄養が足りなくなってイライラし、集中力がなくなってしまいます。



2学期は様々な行事があり、どんどん忙しくなりそうです。しっかり朝食を食べて、一日も早く規則正しい生活リズムをとりましょう。



**9月9日は救急の日です。
救急用品の点検をしましょう。**



救急箱は、いざというときにさっと使えるように、1年に1度は中身をチェックしましょう。薬には使用期限（有効期限）があります。期限がきれていたら新しいものにとりかえましょう。



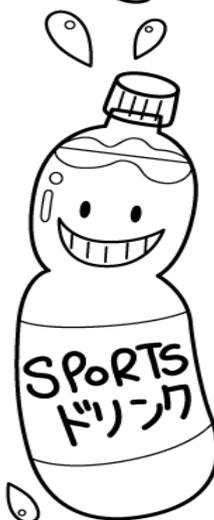
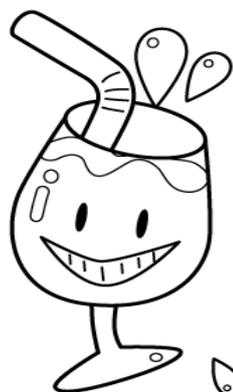
**まだまだ暑い日が続きそうです！
しっかり水分補給をしましょう！**

熱中症予防には、水分を補給することも大切です。でも、糖分の多い飲み物はとりすぎると食欲が落ち、体力低下にもつながります。

水分補給をするときにはジュースのとりすぎに気をつけましょう。

なお、熱中症にはスポーツドリンクも効果的ですが、こちらも糖分の多い物がけっこうありますので、とりすぎには注意しましょう。

（水や麦茶などがおすすめです。）



◆◆◆◆◆ 感染症予防の継続をお願いします ◆◆◆◆◆

ニュース、報道等でご存じのとおり、全国的に新型コロナウイルス感染症が蔓延しており、南相馬市でも毎日のように新型コロナウイルス検査の結果、陽性者の追加情報が発信されています。収束するにはまだ時間がかかりそうです。

各ご家庭で今までも感染症予防に取り組んできたと思いますが、これからも続けて取り組んでいきましょう。

〈日常生活での基本的な生活様式〉

- まめに手洗い・手指消毒
- 身体距離の確保
- 咳エチケットの徹底、マスクの着用
- 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- こまめに換気
- 毎朝の体温測定、健康チェック