



# ほけんだよ!

石神中学校  
2022.  
9月

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2週間が過ぎようとしています。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。

### ◆ 栄養 ◆

朝の食事をしっかりとることで、眠っている間に下がった体温を上げ、活動するときの力となります。また、食べ物をかむことで脳を刺激し、脳に栄養がいきわたることで集中力がたかくなります。



#### 脳の活動のエネルギー

ごはん、パンなどの炭水化物  
体温を上げ活動させる

卵、牛乳、魚、肉、豆などの  
たんぱく質

胃腸によい刺激を与える

野菜、果物などの食物繊維



### ◆ 運動 ◆

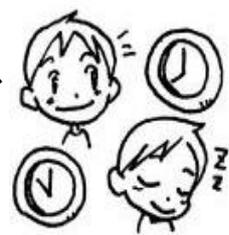


眠りからさめたばかりのときは、眠っている間に下がった体温がそのままなので、からだの動きがにぶくなります。少し運動（ストレッチなど）することで、からだと脳がしっかりと目覚めます。



睡眠時間を  
しっかりと  
ろう!

### ◆ 休養 ◆



眠ることは、一日使って疲れた脳とからだを休めるためにもとても大切です。毎日決まった時間に寝て、決まった時間に起きることで、よい眠りをとることができ、からだの調子をよくします。

# 9月9日は救急の日です。

運動をするときにけがを防ぐためには・・・



準備運動をしっかりする



手足の爪は短く切っておく



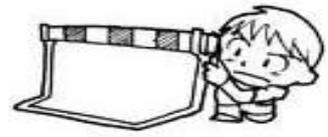
お風呂に入ってぐっすり眠りその日の疲れをとる



朝ご飯をしっかり食べておく



まわりの安全に気をつける



運動器具の点検をする

## ◆◆◆◆◆ 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。

- こまめな手洗いや手指消毒
- 場面に応じた正しいマスク着用
- こまめな換気
- 人と人の距離の確保
- 食事の際の黙食
- 毎朝の体温測定、健康チェック

※ 登校前の健康観察の結果、発熱、かぜ症状等の体調不良がある場合には無理して登校せず、医療機関での受診をお勧めします。

☆☆☆☆☆ 保護者の方へ ☆☆☆☆☆

1学期の健康診断結果、医療機関で受診をしたお子さんでまだ受診結果の記入用紙を提出していない方は提出をお願いします。