

ほけんだより 9月



勝田二中 N.0.5

R7.9.1 発行

長い夏休みが終わり、学校が再開しました！充実した毎日を送ることができますか？夏休みは生活リズムが乱れがちです。夜遅くまでスマホやゲームをしていたり、昼過ぎまで寝ていて朝ご飯を抜いてしまったり…心当たりはありませんか？今日から夏休みモードから学校モードに切り替えましょう！まずは「早寝・早起き・朝ご飯」を意識して生活リズムを整えましょう！



睡眠負債という言葉を知っていますか？

「負債」とは借金のこと。睡眠不足が積み重なっている状態を指します。「たかが寝不足でしょ」という人は注意が必要です。なぜならもともと人間の体は「寝だめ」ができるようになっています。それなのに、休みの日は、いつもより2時間以上長く寝てしまう場合は、自分が思っている以上に体にダメージを受けている恐れがあります。睡眠は体の成長にとても大切なものです。中学生は8~9時間の睡眠をとることが良いとされています。寝だめはやめて、しっかりと睡眠を取るようにしましょう！



〈今月の保健目標〉
けがの予防に努めよう



心のメンテナンスについて

不安や悩みはありませんか？学校再開に、憂うつになっている人や不安を感じている人もいると思います。心も、体も同様、不調な時はメンテナンスが必要です。信用できる人（家族・友達・先生など）がいるなら、自分の気持ちを話してみてください。話すだけでも心が軽くなることもあります。保健室の先生も力になりますので、ぜひ保健室に話に来てください。もし、人と話したくないなら思いっきり自分の好きなことをするもの良いですね。あなたなりの方法で、心のメンテナンスをしましょう！



残暑に負けるな！9月の熱中症対策、あなたはできていますか？

7月・8月は暑い日が続きました。気温が40℃を超える場所もありましたね。まだまだ暑い日が続きます。9月も熱中症に注意が必要です！特に、湿度が高い日や風が吹いていない日は、室内であっても熱中症のリスクが高まります。「大丈夫だろう」と油断していると、熱中症になってしまうこともあります。熱中症は、体内の水分や塩分が不足することで起こります。以下のポイントをチェックして、しっかりと対策しましょう。

① 水分と塩分をバランスよく！

のどが渴いていなくても、こまめに水を飲みましょう。部活動中はもちろん、授業の合間や登下校中も忘れずに。ですが、水分補給だけではなく、汗で失われる塩分の補給も大切です。スポーツドリンクや塩分タブレットを上手に活用しましょう。



② 服装の工夫

吸湿性や通気性の良いものを着ると快適に過ごせます。エアコンの効いていない気温の高い場所で、長袖・長ジャージを着ながら「暑い、暑い」と言っている人をよく見かけます。エアコンが効いている教室などではその服装でも過ごしやすいかもしれません、外や体育館、掃除場所では暑いかもしれません。過ごす場所によって、服装の工夫をしましょう！

③ 体調管理

十分な睡眠とバランスの取れた食事で体の調子を整えましょう。朝ご飯を抜くと、登校中から体調を崩しやすくなります。おにぎり1つ・パン1つでも良いので、必ず朝ご飯を食べましょう！そして、少しでも「疲れたな」「気分が悪いな」と感じたら、すぐに休憩を取りましょう。我慢はしないでください。



自分の体調に意識を向けることが、熱中症を防ぐ第一歩です。何か困ったことや心配なことがあれば、いつも保健室に来てくださいね。