

保健だより 9月

令和6年9月2日

大島中学校



長い夏休みが明け、久しぶりの登校です。皆さん夏休みは充実した日々を過ごし、リフレッシュできましたか。長い休みの後は体調を崩しやすくなります。生活リズムを整え、熱中症に気をつけながら体調管理に努めましょう。

さて、9月17日は十五夜です。お月見の際にお団子を食べるのは、お米の粉で月に見立てた団子を作り、無事に収穫できたことへの感謝と翌年の豊作の祈願をするためだそうです。ぜひ、十五夜は家からきれいな月を眺めてみてください。

9月の保健目標

☆からだを鍛えよう☆



夏の疲れを残さないために...

昨年に引き続き、今年の夏も猛暑が続いています。9月に入ってもしばらくは暑い日が続くそうです。暑さが徐々に落ち着く頃、夏の間の生活習慣や、気温・気圧の変化の影響により、「疲れやすい」、「だるい」、「食欲が出ない」といった体の不調がみられやすくなります。季節の変わり目を元気に過ごすために、自分の生活習慣を見直して夏の疲れを残さないようにしましょう。

★体調不良の原因★

① 自律神経の乱れ

季節の変わり目は、朝晩と日中の気温差が大きくなります。また、秋雨や台風などによって気圧も変化しやすくなります。気候の変化に体が順応できないと、自律神経が乱れやすくなります。また、夏の間に冷房の効いた環境で過ごす時間が長いと、室内と外気の温度差によって自律神経が乱れ、体温調節や代謝機能に影響を及ぼしてしまいます。

② 内臓の冷え

暑い夏に、冷たい飲み物や食べ物を食べすぎると、体の内側から冷えてしまい、胃腸の機能が低下してしまいます。また、夏の暑さで食欲が出ず、栄養バランスがとれていない食事になってしまうことも、冷えの原因につながります。

☆秋を元気に迎えるためのポイント☆

❁ 温かいものや、栄養バランスの良い食事をとる

❁ 夜更かしをせず、十分な睡眠をとる

❁ 適度に運動をする

❁ シャワーのみではなく、湯船にゆっくりつかる

❁ 衣服の着脱で体温を調節する

❁ 水分補給をこまめにする



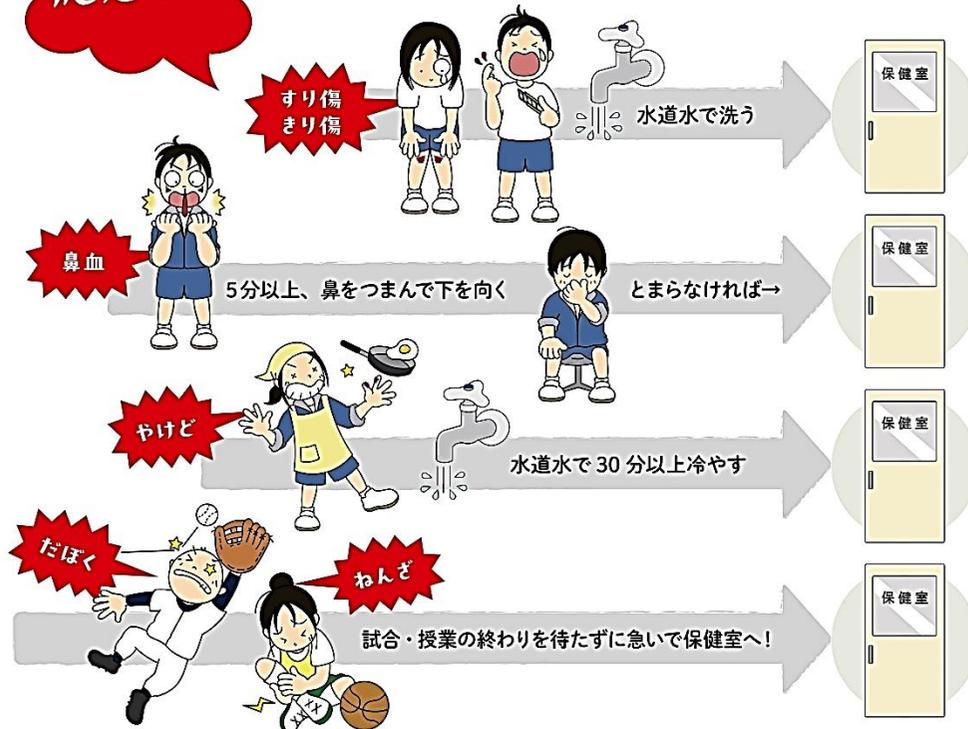
9月9日は救急の日



保健室へ行く前に

できることはないかな？

応急手当



台風にご用心!

9月1日は「防災の日」。制定されたのは、昭和35年(1960年)ですが、もっと昔から「台風や大雨などの災害に気をつけなければいけない日」として警戒されてきました。その名も「二百十日」。立春から数えて210日目にあたるため、そう呼ばれてきました。ちゅうぶの稲の花が開く頃なので、

農家の人はお天気に敏感だったのです。

実際、過去の記録を見ると、9月は台風が多い時期ですから、今も、台風対策は大切です! こまめに天気予報をチェックし、不意の停電に備えて懐中電灯や非常用持ち出しグッズを点検し、台風は備えましょう。

