



# 健やか、

新篠津村立  
新篠津中学校  
保健だより

No.11 2021.8.19



暑い日が続いた夏休みも終わり、2学期がスタートしました。それぞれどんな夏休みを過ごしましたか？充実した日々を送れましたか？もう少し休みたかったという人もいるかもしれませんが、規則正しい生活で体調を整え、2学期も元気に学校生活を送りましょう。

## 生活習慣を見直そう！

夏休み明けの生活大丈夫かな？スイッチを切り替えて生活しよう。

### 毎日同じ時間に起床



○朝起きて「太陽の光」を浴びると14～16時間後に眠気（メラトニンという眠気のホルモン）がきます。だから、起きる時刻が重要なのです！  
○休日の気象・就寝時刻が平日と2時間以上違うと、翌日の入眠時刻が遅くなり、次の日の起床がづらくなります。

### ＜朝食をきちんととる＞

○毎日規則正しく朝食をとっていると、その1時間前から消化器官が動き始め、朝のめざまめをよくします。

### ＜夕食は早めにとる＞

○夕食の消化には、3～4時間かかるので、できれば、就寝の3時間以上前に夕食を済ませます。

### 規則正しい食事をとる



### 規則的な運動をする



規則的な運動は睡眠を深くします。ウォーキングなど軽く汗ばむ程度の運動をします。体温は夕方から下がり始め、それとともに眠気がおとずれます。そのため、運動する時間帯を夕方前に設定します。軽い運動によって体温を上げ、その後汗で体温を下げると、眠りやすくなります。

夜間に明るい光を浴びすぎると、眠気を連れてくるメラトニンの分泌が抑えられ、眠れなくなります。就寝1時間前には明るさを少し落としましょう。（スマホなどにはナイトモード機能がついています）  
スマホ・テレビ・パソコンの光は、太陽の光とよく似ています。使用は早めに切り上げましょう。

### 夜、明るい光を浴びすぎない



保護者の方へ ～こんなときはお知らせください～

★お子様の体調について～夏休み中の大きなケガや病気、新たなアレルギー症状がでたとき

★変更がある場合～緊急連絡先、かかりつけの医療機関

変更点に関しては、緊急時に必要な情報ですので、必ずご連絡ください。お子様の健康について気になることがありましたら、いつでもお気軽にご連絡ください。

# ～体育祭にむけて～

いよいよ体育祭に向けての取り組みが始まります。普段以上に疲れがたまる期間になると思うので、けがや体調管理に十分気をつけましょう。そして、「こころ」も「からだ」も元気な状態で体育祭に臨みましょう。

## 手洗いうがい

新型コロナウイルス感染症をはじめ、感染症予防で、とても重要です。普段からこまめに行いましょう。また、爪が伸びていると、人を傷つけたり、爪の間に細菌がたまります。爪は短く切りましょう。



## 運動をする前に！

練習中にけがをして本番に出れなくなってしまっても大変です。ケガをしないように準備しましょう。

①準備運動をしっかり行い、  
軽いウォーミングアップをしておこう！

②靴はスニーカー。

普段から履き慣れた靴にしよう！

## けがをしたり、体調が悪い時

適切に対処し、悪化を防ぎましょう。

- ①けがをしたら、傷口をしっかり洗う！
- ②捻挫や打撲などは、しっかり冷やす！
- ③調子が悪い時は、無理をしない！



## 健康な身体づくり

疲労回復には睡眠！1日のスタートでエネルギーとなるのは朝ごはん！普段から健康な身体づくりを心がけましょう。

- ①7時間以上睡眠時間をとる
- ②朝ごはんを毎日食べる



## ハンカチ・ティッシュ

環境委員会でもハンカチ・ティッシュ点検を行っています。毎日持ってきていますか？手洗い時や給食時以外でも、汗をかいたときやけがをしたときなど、いつでも使えるように、常にポケットに入れて持ち歩きましょう。

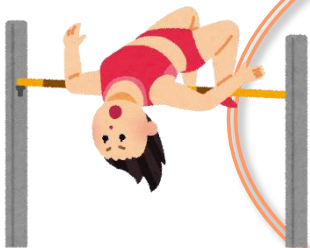
## 熱中症予防

まだまだ暑い日が続きます。自分でできる熱中症対策を！

- ①涼しい服装（Tシャツ・短パン）
- ②日陰を利用する
- ③必要に応じて、帽子をかぶる
- ④こまめな水分補給

特に、マスクをしていると、水分補給を忘れがちです！

また、練習前には必ず水分補給をしてから  
取り組みましょう。



## 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温・湿度の高い中でのマスクの着用は要注意です！
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）確保できる場合は話をせず、マスクをはずす
- ・マスクをしている時は、負荷のかかる作業や運動を避ける

