

保健だより 8・9月



2021年 8・9月 貝塚市立第二中学校 保健室

今年の夏は、気温の高い日や、雨の続く日など、気候の変化が大きかったように思います。そしてこれから季節の変わり目。長い夏休みから学校生活へとリズムを戻し、体調を整えて、2学期を元気に過ごせるようにしましょう。

☆ 生活リズムは健康の基本!



生活リズムを整えることで、**体力、免疫力を高め、夏バテ、熱中症、感染症も予防しよう!**

*まだまだ気をつけて!

熱中症 ← 水分補給

新型コロナウイルス感染症

- ← マスク着用
- ・ 手洗い・消毒
- ・ 適度な距離を保つ

生活

いい「リズム」をつくる 4つのヒントを紹介!

休みの日も

1 ヒント 学校に行く日と同じ時間に起きよう



規 規則正しい生活は、まず早起きから! 自然と夜に眠くなって早寝早起きのリズムがつけられるよ。

2 ヒント 起きたらまずカーテンを開けよう



眠 い朝もカーテンを開けて朝日をとり込めば目覚めスッキリ! 太陽の光が体を活動モードに切り替えてくれるんだって。

3 ヒント 体をこまめに動かすクセをつくらせよう



昼 間に体を使うとよく眠れるんだ。運動の時間をわざわざ作らなくても、階段の昇り降りや、部屋のそうじでも運動量はアップするよ。

4 ヒント 寝る前のスマホはやめよう



寝 る前にふとんの中でスマホをさわっていないかな? 画面の光を浴びると、いつまでもリラックスできないよ。

3食バランスよく食べることも大切!



*モアシ検査(脊柱側弯症検査)のお知らせ

- ・日時 9月15日(水) 午前11:30~
- ・対象者 1年生全員、2,3年生抽出者 *対象者には、別紙で詳細をお知らせします。
- ・場所 図書室

9月1日は『防災の日』、9月9日は『救急の日』と、9月は安全や命に関する日が続きます。この機会に、自分と周りの安全を守る行動について考えておきましょう。

そのケガ、もしかしたら防げたかも

こんなこと、ありませんか?



うっかりした
【例】よそ見しながら教室の戸を開めたら、友だちの手がはさまった

ゆだんした
【例】このくらいなら大丈夫と階段から飛び降りてねんぞした

あわてていた
【例】遅刻しそうなので自転車のスピードを出していたらカーブで転んだ

ふざけていた
【例】そうじ中ボールに乗って遊んでいたら転んで頭を打った

ルールを守らなかった
【例】走って廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

「注意一秒、ケガ一生」なんて言葉もあります。1秒の注意で安全に。



危険を予測しよう

疲れをためないように

時間に余裕を持とう

自転車の危険運転に注意!

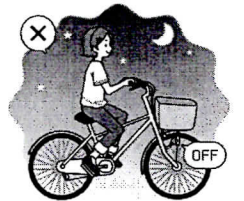
大きな事故につながることを忘れずに!



2人乗り



スマホを見ながら



無灯火運転