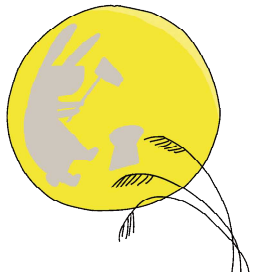


保健だより

2022年9月1日
山花小中学校 保健室

行事盛りだくさんの9月突入!



2学期がはじまり、あっという間に9月に突入です。
9月も収穫祭、マラソン記録会、学校祭練習など行事が盛りだくさんです。
毎日しっかり体のつかれをとるようにしましょうね!
また、マラソン練習などでもケガに十分注意しましょう!

9月 保健・給食・感染症予防目標

0気温にあった服装を考えよう!

- 急に暑くなっても、寒くなってもいように上着や着替えの準備をしましょう。
- 登校、授業、運動など、「タイミング」「気温」に合った服装を考えてみましょう。



0食器の使い方をマスターしよう!

- お箸だけではなく、スプーンやフォークなど、色々な食器の使い方をマスターしましょう。

0「手の乾燥・荒れ」に注意しよう!

- 手洗い、消毒で手が「あかぎれ」しやすくなります。予防のために、手洗いはしっかりと手を拭きましょう。
- ※ ハンカチを持ち歩きましょうね!
- 「ハンドクリーム」を持ち歩くこともおすすめですよ!



朝と夜の「寒暖差」に気をつけましょう!

夏もおわりに近づくにつれて、だんだん冷える朝がふえてきましたね。
しかし、昼間が暑い日もまだまだ続きそうです。。。
このように、「朝と夜は寒いけど、昼間は暑い日」は体が疲れやすくなります。
1日の疲れを次の日に残さないようにしっかりと対策をしましょう!

「寒暖差疲労」を知ろう!

人は生きるために「暑いときは体温を下げる」「寒いときは体温を上げる」力をもっています。
1日の中で「寒暖差」が大きいと体は勝手に「体温を上げたり、下げたり」大忙しなのです...
この忙しさが続くと体は疲れてしまい、「頭痛」「肩こり」「便秘」「不眠」などの症状を引き起こしやすくなってしまいます。

対策方法は...!

- 0体をあたためる!
～お風呂にゆっくり入る、あたたかい食べ物を食べる
- 0首や肩のストレッチ!
～体を動かして、血の流れを良くしましょう。
- 0規則正しい生活!
～朝起きたとき、太陽の光をあびましょう。

