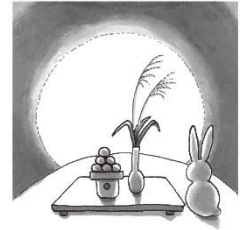


ほけんだより 9月

倉敷市立西中学校
保健室
令和2年9月14日

短い夏休みも終わり、あっという間に9月になりました。日中はまだ暑い日が続いていますね。でも、朝夕がほんのり涼しく感じたり、夜によ〜く耳を澄ますと虫の声が聞こえたりしませんか？秋が近づいている証拠ですね。季節の変わり目はしんどくなりやすい時期でもあります。生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。



元気に過ごすヒミツは朝にある！

おはよう
チャレンジ

おはようチャレンジをするには、朝の時間が必要です。余裕をもって早起きをしましょう。また、早起きをして活動するには、早寝も必要になってきます。十分な睡眠時間が確保できる時間に寝るようにしましょう。



<p>カーテンを開けて 太陽の光を浴びよう 太陽の光を浴びると 脳が目覚めます</p>	<p>起きてすぐ、 朝ごはんのあとの二回 できたらベスト</p> <p>歯みがきをしよう</p>
<p>朝ごはんを食べよう 朝ごはんを食べると 一日のエネルギーを チャージ</p>	<p>朝うんちを 習慣づけよう 朝ごはんを食べると 腸の活動が高まります</p>

あなたの元気を守るのは？



「あたりまえ」を続ける

手洗いをする、バランスよく食べる、早寝早起きをする、歯みがきをするなど、毎日「あたりまえ」と思っていることを続けて、病気になるのを防ぎます。

「ルール」を守る

このところ、新型コロナウイルスがきっかけで「ルール」が増えましたね。「マスクをしましょう」「人と人との距離をあけましょう」など。ルールを守るのはしんどいなど思うことがあるかもしれませんが。でも、ルールの向こう側にはみんなを守るための工夫がたくさん詰まっています。

あなたの元気を守る
のは、あなた自身！





コロナに負けない！ 「新しい生活様式」で熱中症予防

新型コロナウイルスの世界的な流行が収まるまで、私たちは感染予防の基本である「人との距離を確保」「せっけんでの手洗い」「マスク」、そして「3密（密集・密接・密閉）」を避けるといった「新しい生活様式」で過ごすことが求められています。朝晩が涼しくなってきたとはいえ、まだまだ日中は暑い日もあるので、熱中症も心配です。「新しい生活様式」での熱中症予防のポイントは…



あつさを避けよう！



エアコンを利用しよう。感染症の予防のために換気扇や窓を開けることで換気も確保(窓は2か所開ける)。涼しい服装をするようにしましょう。

適宜、マスクを外そう！



マスクをしているときは、力仕事や運動は避けよう。周りの人との距離を十分取れる場所で、時々マスクを外して休憩しよう。

**こまめに
水分補給！**



のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をしよう。一度にたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや経口補水液を活用しよう。

**日ごろから
健康管理を！**



日頃から体温測定をして健康状態をチェックしよう。毎朝、体重を量るのもおすすめ。体重が急に減っていたら脱水を疑おう。体調が悪いと感じたときは無理をせず、家でしっかり休もう。

保健室からのお知らせ

★検診結果をお返します★

内科検診は該当者に、歯科検診は全員に検診結果を返します。病院受診の必要がある人は、早めに受診しましょう。受診後は病院で書いてもらった用紙を学校に提出してください。

★スマホ・ネットのつきあい方チェックシートを実施します★

近日中に実施しようと思えます。自分の生活を振り返るきっかけにてもらえたらと思います。また、お家の人とも話してみよう。