

R 元年8月28日 大阪市立梅香中学校 保健室

長い夏休みが終わりましたが、いかがお過ごしでしたか？猛暑日(35℃以上)の日が多かったですが、体調を崩したりしていませんか？今週は、朝晩が涼しいですが、来週は暑くなると予想されています。楽しかった夏の思い出を2学期のエネルギーに変えて、頑張っていきましょう★☆☆

夏休み明けは、睡眠不足な状態で登校しがちです…。睡眠不足は体調不良の原因にもなりますのでまずは、生活リズムを見直し、改善していくことを意識して過ごしましょう。



## 保健室からお知らせ

### \* 体育大会に向けての練習がスタート!!

9月末の体育大会に向けての学年練習、全校練習等が来週から体育館やグラウンドで本格的に始まります。暑さに慣れている、慣れていないなど個人差がありますが、必ず家からお茶や汗を拭くタオルなど持ってくるようにしましょう。学校には、ウォータークーラーがありますが、こまめに水分を摂るためにも各自持ってくるようにしてください。

まだまだ、熱中症も油断はできません、気をつけてください！



### \* 健康診断の治療は終わりましたか？

1学期に実施した健康診断で専門医による受診が必要な人に受診勧告書(色付きの用紙)を発行しました。夏休みの時間を使って病院受診をした人は、用紙を保健室または担任の先生へ提出してください。特に、視力検査、歯科検診で行けていない人は早めに受診することを強くお勧めします。なお、受診勧告書を紛失された方は保健室までご連絡ください。

2学期

# 生活リズムの切りかえ

## うまくできてる??

こんなことない?

朝。  
できることなら  
**起きたくない**



はい



睡眠をしっかり確保するには  
何時に寝ればいいのか ふとん  
に入る時間を決めよう。

朝ごはん?  
**食欲ない...**



はい



寝る直前までおやつを食べて  
ない? 朝ごはんは、少しず  
つでも食べるようにしていこ  
う。

**下痢だ...**  
**便秘だ...**



はい

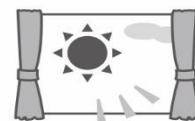


冷たいものを食べすぎてない  
? 便秘の人は、毎朝、同じ  
時間にトイレに行ってみよう。

夜なのに...  
**ちっとも  
眠くならない**



はい



スマホやゲームは時間を決め  
てほどほどに。朝、起きた時  
に太陽の光をあびると、夜に  
は気持ちよく眠くなります。

なんかぐっすり  
**眠れてない  
気がする**



はい



スマホやゲームをふとんの中  
に持ち込んでない? 昼間に  
スポーツをすると、夜ぐっす  
り眠れます。