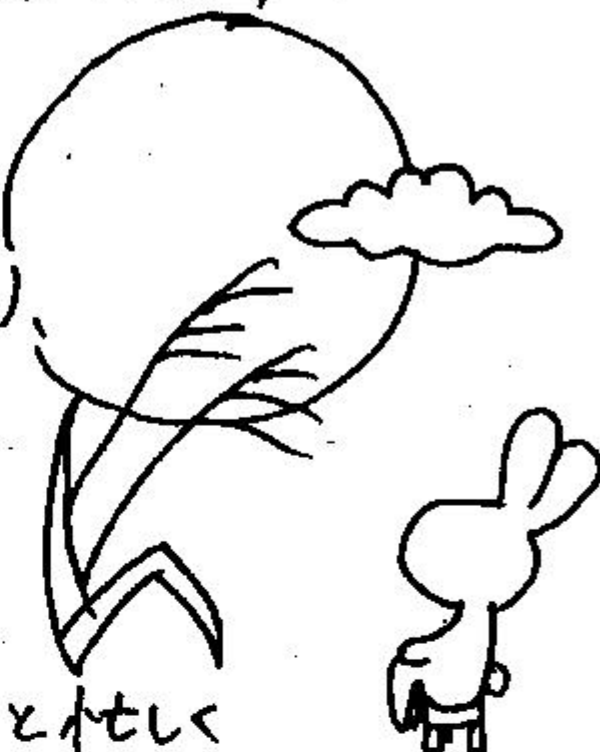


ほけんだより9月

(大阪市立淀中学校 保健室 2014. 9. 17)

暑さのピークを過ぎて、少しずつ過ごしやすくなりました。朝夕には、涼しい風が吹くようになり、半袖では寒く感じます。その日の気温・体調に合った服装を選び、少しずつ衣替えをしましょう。



もうすぐ文化祭ですね。練習・準備がだんだんと忙しくなってきます。また、来週の水曜日から文化祭準備期間のため7時間目まで学校があります。(いつもより遅くなることをおうちの人に伝えておくこと!) 体調管理をきちんとしていきましょう。

今、淀中では風邪が流行しています。(ほとんどの人は、咽頭痛(ノドの痛み)があるようです。こまめに手洗い・うがいをし、3食もりもり食べて、睡眠をしっかりとりましょう。そして素晴らしい文化祭にしよう!!

— 2つのカギで朝スッキリ!! —

脳を目覚めさせる鍵

朝の光

朝の光には、新しい1日が始まったと脳に知らせ、からだの体内リズムをリセットする働きがあります。

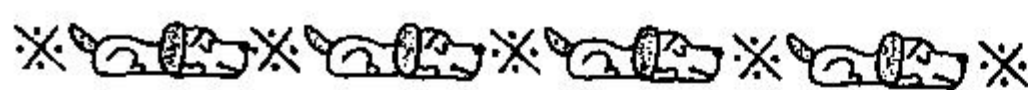
目が覚めたら、窓を開けてみましょう。



体を目覚めさせる鍵

朝食

胃に食べ物が入ると、それを合図にからだの活動がスタートします。脳にエネルギーが補給され、体温も上がって、1日の準備が整います。



秋まで注意! 熱中症

9月になっても、日中の気温は真夏並み。夏の疲れが出やすいうえ、お天気によって気温の変化が激しいので、まだまだ熱中症への注意が必要です。

こんなときは要注意

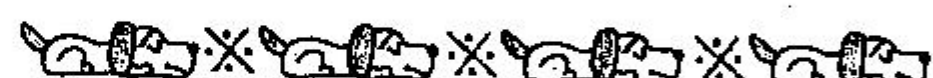
- ◆下痢をしている(脱水状態になりやすい)
- ◆睡眠不足(疲れがとれていない)
- ◆熱っぽい(体温調節がうまくできない)
- ◆朝ごはんを食べていない(エネルギー不足)

もしも気分が悪くなったら、がまんしないで、近くの友だちや先生に知らせてください。



水筒を持ってもみましょう!

まだまだ教室内は暑いですね。各自、食事のとき以外にも水分補給できるように、水筒を必ず持ってきましょう。部活動がある人は、多めに用意しましょう。



シェアして広げよう!

うれしいことがあると、心の底から元気が湧きだしてくるような気がします。ハッピーな気持ちは、まわりの人にも伝わります。元気な人の近くにいると、いつしよにいるこちらまで、元気でいられる気がします。

うれしい・ハッピー・元気といったポジティブな気持ちは、自然にまわりの人にも伝わって、心のエネルギーを高める働きがあるようです。どんどんシェアして、お互いの心のエネルギーを高められるといいですね。

うれしい♡ハッピー♡元気