

# 保健だより

奈良中学校 保健室：R5.9.1(金)

< 学校教育目標：「世界を小とせよ」奈良中生

知性をみがく生徒 愛情深き生徒 体を鍛える生徒 >

夏休みが終わり、いよいよ学校生活が始まりました！夏休みモードから学校モードに切り替えることはできていますか？夏休み明けは、身体が学校モードに切り替わらず、体調を崩すことが多くなる時期です。学校モードへ早く戻すためには、早寝・早起き・朝ごはんが大切です。少しずつ生活リズムを整え、体調を万全にしていきましょう。

## ◇夏休み明けに多い 健康トラブル◇

### 頭痛

夏休み明けは、「頭が痛い。」と言って保健室に来る人が増える傾向にあります。その原因のほとんどは、睡眠不足によるものです。夏休み中に、夜更かし・朝寝坊が続いていた人は、要注意！！頭痛や熱中症を予防するためにも、早く寝ましょう。



### 腹痛

便秘や下痢、精神的な疲れからお腹が痛くなる人も保健室にやってきます。

夏休み中の生活リズムの乱れや、久しぶりの学校生活への緊張等が原因の一つとして考えられます。緊張をほぐすには、1日のうちに、ゆったりとリラックスできる時間をつくるのが大切です。スマホやゲーム等を長時間使っていると、神経が興奮状態にあるため、精神的に疲れがたまりやすくなります。また、夜更かしをして、朝に時間がないと、朝ごはんを食べ、トイレに行く時間も作れません。規則正しい生活をして、心と体の調子を整え、腹痛を予防しましょう。



## ◇9月も熱中症に気をつけよう◇

体育祭に向けて、練習や準備が本格的に始まります。暑い中での活動になります。健康管理には十分気を付けて、体育祭への良い準備が出来るようにしましょう。

### ★熱中症対策★



- 休憩は、日陰や風通しの良い場所で行う
- こまめに水分補給をする（水筒の準備をしましょう）
- 規則正しい生活をして体調を整えておく
- 体調の優れない日や、ケガをしている日は活動を控える

体調が悪くなってしまった場合は、無理をせず、すぐに近くの先生や友達に知らせて休養しましょう。

### ★ケガの予防のために★

- 準備運動を念入りにする
- 手足の爪を切っておく
- 履きなれた靴で運動する
- 睡眠・食事をしっかりととり、練習や本番に備えた体作りをする
- 体調の悪いときは無理をしない



< すい傷の時は・・・ >

すぐに水道水で、傷と傷口のまわりをきれいに洗い流し、土や汚れを落としましょう。

→それから保健室へ

けがをしたら、そのままにせず、早めに手当てを受けましょう。