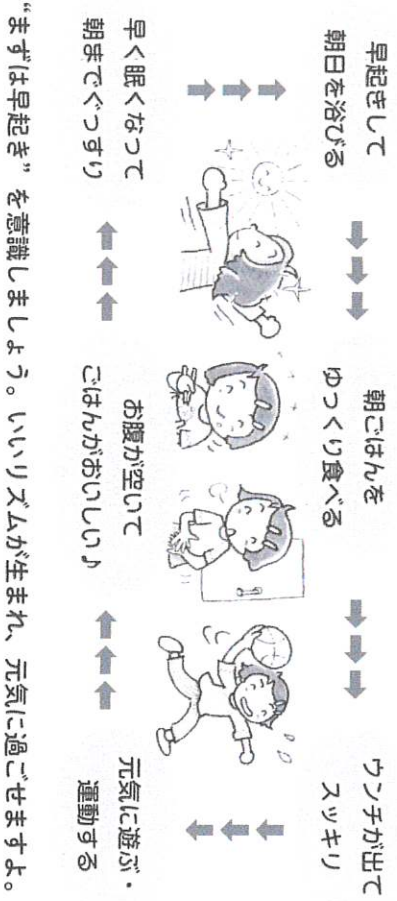




2024年5月1日(水) 砧中学校 保健室

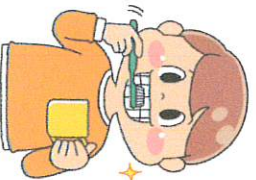
新年度がスタートしておよそ1ヶ月が経ち、新しい生活にもだんだん慣れてきたところではないでしょうか。知らず知らずのうちに力が入っていたり、緊張していたりして体も心も疲れが出やすい時期でもあります。休日でも生活リズムを崩さないように過ごし、疲れた時は、「ひと休み」しましょう。

## まずは早起き！いいリズムで毎日元気



“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、元気に過ごせますよ。

## 健康診断 続きます



日付	項目	対象	日付	項目	対象
7日(火)	内科検診 (修学旅行前検診含む)	3年・1組	14日(火)	耳鼻科検診	全学年
9日(木)	歯科検診	2年ABC組 3年・1組	23日(木)	眼科検診	全学年
13日(月)	腎臓検診2回目	該当者	24日(金)	歯科検診	1年 2年DEF組

## 健康診断の結果から生活もふり返ろう

歯科検診

気になるところがあった人

身体測定

やせすぎ・太りすぎの人

視力検査

視力が下がった人

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこきざみに動かして1本1本、正しい歯磨きをしましょう。

栄養バランスのいい食事を心がけて。無理なダイエットや、お菓子の食べすぎはやめましょう。

スマホや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることも忘れずに。

# 暑熱順化は今のうち!

## 暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力を下げ、体が熱中症になりにくい状態になることです。



ポイント①「汗」。体の中に熱がたまると熱中症になります。そうならぬよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかくことが、暑熱順化の鍵なのです。

## 暑熱順化の方法

「やや暑い環境」で「やや長時間」感じる強度で毎日30分程度の運動を継続することで獲得できます。個人差もありますが、2週間程度がかりです。

ウォーキング 「ジョギング」 <目安> ウォーキング: 30分 ジョギング: 15分 ☆頻度: 週5回	サイクリング <目安> 30分 ☆週3回
入浴(湯船にのめる時) <目安> 2日に1回	筋ストレッチ等 (強度に汗をかくもの) <目安> 30分 ☆週5回~毎日

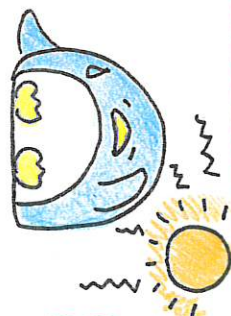
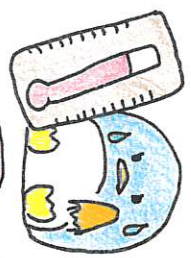
\*あくまでも目安となります。体調やその日の気温等に合わせ無理のない範囲で行ってください。

# こんな日は熱中症にご用心!

急に暑くなった日

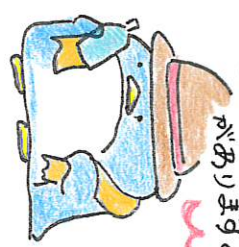
湿度が高い日

風が弱く日照が強い日



今からしっかり対策しましょう!

- こまめに水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる

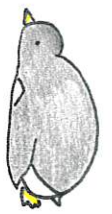


体がまだ暑さに慣れていないこの時期は、急な運動をすると熱中症の危険があります。

## 新学期から1ヶ月

## がんばりすぎていませんか?

- ・やる気が出ない
- ・食欲がない
- ・イライラしやすい
- ・よく眠れない
- ・朝起きることができない など



このような症状がある人は、がんばりすぎて疲れているかもしれません。体をゆくり休ませてあげる時間をとりましょう。

## <保護者の皆様>

これまで保護者の皆様より、たくさんのご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。現在、2名体制が保健室対応を行っており、引き続き、ご理解とご協力をお願いいたします。少の間学校を離れお休みのお子様のご活躍をお祈りしております。(三浦)

- ♡ 心を休ませるPoint
- ♡ 好きなことをする
- ♡ <ゆっくり眠る
- ♡ 感情を紙に書く
- ♡ 体を動かす
- ♡ ツリテ抱えこまない