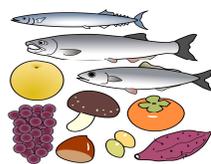


ほけんだより

9月号
武庫中学校保健室
H26.9.3



さあ、2学期のスタートです!

雨の多かった夏休み。そして、始業式も雨のため、放送でのスタートになってしまいましたが、みんなの表情を見ていると、それぞれに充実した夏休みを過ごせたようですね。体内時計も『夏休みモード』から『学校モード』へしっかり切り替わっていますか?夏の疲れを回復するために、今こそしっかり睡眠&栄養をとることを意識しましょう(^_^)v

自律神経、元気ですか?



夏の過ごし方の結果が表れてくるのは、いよいよこれから……。そこで、自律神経の元気度をチェックしてみよう。6個以上ある場合は、不調が身体のあちこちで起こり始めています。ひどくならないうちに生活の中で緊張とリラクスの切り替えがうまくできるよう工夫しましょう。

自律神経は自分の意思でコントロールするのは難しいのですが、呼吸の調整で多少はコントロールできます。

- 最近よく肩が凝るようになった。
- 手足が冷えたり、しびれたりすることがある。
- 緊張しやすくなった気がする。
- 人間関係でいつもいらいらしている。
- 寝不足なのに眠れない。すぐに目が覚める。
- 原因がはっきりしない頭痛が多い。
- 慢性的に便秘がある。
- 胃がもたれることが多い。
- 食欲がなく、食生活も不規則。
- 朝起きると疲労感がある。
- 吐き気が起こることがある。

★「集中して何かしたい」→ 息を吐く時速く、吸う時ゆっくりと……

★「リラックスしたい」「眠りたい」→

息を吸う時少し速め、吐くときは時間をかけてゆっくりと吐き切る。



夏の疲れの原因の多くは、「体の冷え」からくるようです。クーラーによる冷えや、冷たい食べ物や水分の摂りすぎにより体の機能が低下しています。ゆっくりとお風呂に入って体をあたためたり、ビタミン豊富な夏野菜を使って、疲れた体に栄養を与えてあげましょう。

「もしも」に備えて…備えあれば憂いなし!

9月1日は防災の日でした。1923年9月1日に発生した関東大震災にちなみ制定されたそうです。この夏、各地で台風や集中豪雨など、想像を絶する被害が発生し、自然災害の怖さを知らされましたね。是非、この機会に災害への備えや命を守る備え、身の回りを見直しなど、家族でも話しをしてほしいと思います。何が起こるかわからないこの時代(´_`)人任せではダメですよ。

はなれた時の集合場所は・・・
○○学校? 公民館?

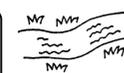


連絡の手段は・・・
電話?
メール?
アプリ?



危険な場所は・・・

避難持ち出し袋の点検しないと。

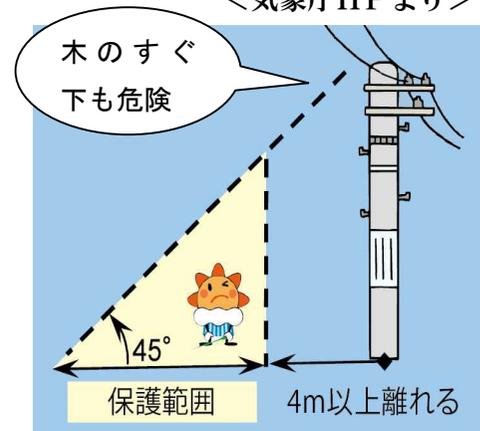


雷にも注意! 危険を感じたらすぐに屋内へ

雷雲は、急成長し高速で移動するので注意が必要です。ゴロツ、ピカッを聞いたり、急に厚い黒い雲が広がったら、落雷(かみなりが落ちる)する危険があると考えましょう。

運動場のような広い場所は、人に落雷しやすくなります。危険を感じたら、すぐに屋内に避難しよう。近くに安全な空間がないときは、右図のように、電柱、鉄塔、建築物などから離れて姿勢を低くしよう。また、傘やバットなど自分の頭より高く突き出さないことも大切です。

<気象庁HPより>



夏休み、治療や受診をした人は……

1学期に『治療のお知らせ』や『定期検診のお知らせ』をもらった人・・・病院へ行ったかな?? 行った人は、受診済み書を保健室に提出して下さい。また、クラブなどでけがをし、夏休み中受診した人・・・スポーツ振興センターに申請することができるので申し出て下さいね。

今のところ、大きな病気やけがをしたとの報告はうけていませんが・・・もし、夏休み中に何かあった人は知らせて下さい。

