

ほけんだより 9月

西尾東高校
H28. 9



今年の夏も猛暑日が続きました。9月に入り、朝晩の気温が下がりはじめていますが、日中はまだまだ暑い日が続きそうです。夏の疲れや急な気温の変化に体調を崩す人も多くなります。生活習慣を見直し、元気に2学期を過ごしましょう。

夏休みも終わり、授業が始まりました。身体の調子はどうですか？
あまり調子が良くない人！その原因は生活リズムが乱れているからかもしれません。夏休みの生活をふりかえり、健康チェックをしてみましょう。
選んだ番号を口の中に書き、最後に合計点を計算します。
さあ、あなたは何点とれるかな？

◇バランスの良い食事が… ①できなかった ②だいたいできた <input type="checkbox"/> ③できた	◇朝ごはんを… ①食べなかった ②時々、食べた <input type="checkbox"/> ③毎日、食べた	合計 点 毎朝必ずチェック
◇寝る前の歯みがきを… ①しなかった ②時々、しなかった <input type="checkbox"/> ③毎日、みがいていた	◇朝の目覚めは… ①毎日、起きるのが辛かった <input type="checkbox"/> ②時々、起きるのが辛かった ③毎日、気分良くすっきり起きられた	
◇適度な運動を… ①していない ②時々、していた <input type="checkbox"/> ③していた	◇寝る前(2時間前以内)の携帯・スマホの使用は… ①毎日、使っていた <input type="checkbox"/> ②時々、使っていた ③使っていない	◇毎日のうんちは… ①カチコロうんち <input type="checkbox"/> ②時々、バナナうんち ③毎日、バナナうんち
◇携帯、スマホ、ゲーム等を1日に使用していた合計時間は、おおよそどれくらい？ ①3時間以上 ②1～3時間 <input type="checkbox"/> ③1時間未満	◇タオルやハンカチ、水筒を持って補習や部活に参加していた？ ①持ってこなかった ②時々、忘れた <input type="checkbox"/> ③毎日、持ってきていた	◇爪の管理は… ①いつものびていた ②時々、切り忘れた <input type="checkbox"/> ③定期的に切っていた

※適度な運動とは、個人差がありますが、「会話をしながら運動できる強度(脈拍が約100～120程度)」の運動を20～40分を週に3回以上行うことを指します。

◆結果◆

合計得点が30点とれた人は、健康的な生活が送れていましたね！素晴らしい！！
合計得点が30点未満だった人は、得点が1点でも上がるように生活改善をしてきましょう。
 健康的な生活をするためにはどうすればよいのかな？ヒントは、1～2点だった項目で3点を取れるようにすることです。
生活を振り返り、できていなかったことをできるようにすることで、生活リズムが規則正しくなります。
規則正しい生活は、勉強に集中できたり、運動量の増加やケガの防止にもなり、良いことがたくさんありますよ！



運動する前に、体のチェックをしよう

もうすぐ体育祭ですね。練習も本格的に始まり、毎日汗を流していることと思います。3年生にとっては学生生活最後の体育祭になります。大いに盛り上がり、心に残る体育祭にしましょう！

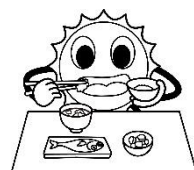


□朝食はしっかりと摂りましたか？

…朝食は1日のエネルギー源になります。特に、塩分が入っているもの(味噌汁、鮭の塩焼き、梅干等)を食べてくると熱中症予防になります。

□睡眠はきちんととれていますか？

…体と頭をしっかりと休めて、エネルギーを蓄えましょう。
睡眠不足は集中できず、けがの原因になります。



□体調は万全ですか？

…体調がすぐれない人は、朝の健康観察で必ず言いましょう。体調の悪いときは、熱中症になりやすいため注意しましょう。

□爪は切っておきますか？

…爪が長いと、爪が割れたり、はがれたりします。長い爪で相手を傷つけてしまうこともあります。爪の長さは手のひら側から見た時に、指の先から爪が見えないくらいが良いです。



□熱中症対策はしましたか？

…運動中だけでなく、運動の前や後にもしっかりと水分補給することを忘れないでください。

けがをしたときに自分でできる3のこと

洗う 傷口の汚れをおとす 異物をだす	冷やす 打撲・捻挫・突き指、熱中症、やけどなどの痛みや悪化を防ぐ	押さえる 出血があるときは清潔な布でおさえる
-------------------------------------	--	--------------------------------------

お知らせ

- ★夏季休業中に視力や歯の治療等の受診を済ませた人は、保健室まで受診報告書の提出をお願いします。
- ★夏季休業中に部活動等学校管理下でけがをした人は、保健室まで申し出てください。日本スポーツ振興センターの災害共済給付の医療費請求手続きを行います。

