

# ほけんだより 9月

令和5年9月  
東紀州くろしお学園  
ほけんしつ

ながかった夏休みが終わり、学校がはじまりました。まだ夏休み気分がぬけないという人も、少しずつ「休みモード」から「学校モード」に切りかえていきましょう。生活リズムを立て直すために、まずは早寝早起きです。暑い日が続きますので、体調管理をしっかりして、元気に学校生活を送りましょう。

**みだれた生活リズムを  
ととのえるための  
ステップ!**

よる 夜、早くねる  
ひるま からだ 体をよく動かす  
あさ 朝ごはんをしっかり食べる  
まずは、早おきからスタート!



9月の保健目標 けがを予防しよう

**けが**  
をしやすいのは  
こんなとき!?



しゅうい じょうきょう お っ  
周囲の状況を落ち着いて  
みられるように、余裕を  
も 持って行動しよう。



あぶ 「危ないかもしれない」  
かんが と考えて、いつも以上に  
あんぜんかくにん 安全確認をしよう。




ぜんじつ つか のこ  
前日の疲れが残っている  
ちゅういりよく お  
と注意力が落ちてしまう  
すいみん よ。睡眠はしっかりと。

けがをしたら・・・応急手当をしよう

**すりきず**  
すいどうすい 水道水で洗い流し、  
きずぐち 傷口をきれいにする



**血が出ている**  
きれいなタオルや  
ハンカチで傷口を  
おさえ心臓より  
高く上げる



**鼻血**  
かお 顔をうつむきにして  
こはな 小鼻をつまむ



# その症状、夏バテかも



食欲がない



お腹の調子が悪い



よく眠れない  
朝なかなか起きられない



体がだるい

## 夏バテ予防のポイント

夏バテは体が暑さに順応できず、さまざまな不調が現れた状態です。  
生活習慣を見直して、夏バテしない体を作りましょう。

### 睡眠をしっかり取る



睡眠不足だと疲れがとれず、体のさまざまな機能も低下します。  
質の高い十分な睡眠をとるために、毎日決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。

### エアコンで部屋を冷やしすぎない



屋外と温度差が大きいと、部屋と屋外を行き来したときに自律神経が乱れ、体の不調につながります。  
エアコンの設定温度は下げすぎないようにしましょう。

### 栄養バランスの良い食事をする



冷たい食べ物は胃腸の機能を弱めます。また、そうめんなど口あたりの良い物ばかりだと栄養不足に。  
タンパク質（肉・魚・卵）やビタミン・ミネラル（野菜・果物）を積極的にとりましょう。

### 軽い運動で汗を流す



涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、汗をかくことが少なくなり、体温調節機能が弱まって、暑さに対応しにくくなります。  
日頃から軽い運動で汗を流し、体温調節できる体を作りましょう。