

保健だより 5月

2023年5月8日
御所見中学校
保健室 大西 千晴



新年度ももう1ヶ月が過ぎました。新しい仲間や環境には慣れましたか？ いよいよ体育祭練習期間が始まりました。元気に本番を迎えられるよう、その日の疲れは、早く寝てその日のうちに解消できるようにしましょう。

体育祭練習 準備 OK?

* 体力！

急に準備するのは難しいですが、毎日の睡眠や食事を大切にして、暑さや運動量に耐えられる体力をつけましょう。

* 身だしなみ

体育着は毎日清潔に保てるようにこまめに洗濯をしましょう。長い髪は運動しやすいようにまとめましょう。くつは、中で足の指が動かせるくらいがちょうどよい大きさです。



* つめ

長すぎるつめは、自分も友だちも傷つけてしまう可能性があります。手のひら側から見て指先から出ない長さで切っておきましょう。

* 持ち物

水筒・タオルは毎日持ってきましょう。

* 熱中症対策

十分な量の水分を用意し、練習前・練習中・練習後などこまめに飲みましょう。体が熱いと感じたときは、顔や腕などに水をかけると効果的☆

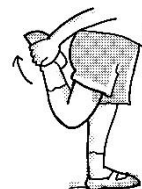


* けがの予防

運動不足、成長期、いつもと違う運動・・・などの理由で、けがをしやすいです。予防できるけがは、しっかり予防しましょう！

運動前・運動後・お風呂上がりなどにストレッチをしよう！

筋肉や足首がかたくなった状態で全力を出してしまうと、大きなけがにつながります。ストレッチでほぐして、動きやすくしておきましょう。



生活リズム 乱れていませんか？

健康の秘訣

「正しい生活リズム」ペースをつくるカギは朝！！



早起きして朝日をあびる



朝食をたべてエネルギー補充



毎朝きもちよく排便する

1日のエネルギー源 ☆朝食☆

「病気」というほどでもないけど、「だるい」「集中できない」「ぼーっとする」といった体調不良で保健室に来る人に多いのが、朝食を食べていない！中学生は、体の成長にも、勉強にも、心のバランスにも、たくさんのエネルギーが必要です。いつも食べていない人や食欲がない人は、バナナ1本からでもいいので、朝食を食べる習慣をつけていきましょう。



◎どんなものを食べるといいの？

- たんぱく質 ⇒ 体温を上げる
肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など
- 炭水化物 ⇒ 脳へのエネルギー
ごはん、パン、めん、シリアルなど
- ビタミン・ミネラル ⇒ 栄養素の活用
野菜・果物・海藻など



5月31日 世界禁煙デー

あなたがタバコを吸ってはいけない理由



有害物質が多く体に悪影響



やめたくてもやめられなくなる
「依存症」になる危険性も



未成年の喫煙は法律でも禁止

タバコは成長期の体には悪影響(背が伸びない、脳の働きが悪くなる、体力の低下など)がとても大きく、**依存症にもなりやすい**です。タバコを吸い始めてから禁煙するのはとても強い**意志が必要**になります。**今から一生吸わない**のが健康的にも、精神的にも、金銭的にも最も良い選択です。