

すくのび



令和5年9月4日
牧中学校 ほけんだより
No. 8

まだまだ暑い日が続きます…

9月に入りましたが、残暑が厳しい日が続いていますね。生活習慣を見直して、暑さに負けない元気な身体をつくりましょう。

睡眠をしっかりとする



睡眠不足だと疲れがとれず、身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、身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なってしまいます。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、体温調節できる身体をつくりましょう。



まえむき♡ことば

負けたときに人間の価値が出るから、グッドルーザー（良き敗者）であれ。
人生は敗者復活戦。 By. 須江航

* 保護者の皆様へ *



① 熱中症予防対策における塩分・水分の補給について

- ・牧っこ体観隊などの行事や屋外での活動時に、塩分補給として「塩分タブレット」を予防的に配布します。
- ・熱中症が疑われるような症状がみられる場合には、「経口補水液」を飲ませて対応します。
- ・「塩分タブレット」や「経口補水液」に対して、食物アレルギーへの対応等で心配がある場合には、保健室までお申し出ください。（牧中学校 TEL025-533-5023 養護教諭）

② 健康診断の事後措置について

- ・夏休みを利用して、専門医での治療や検査を終えているお子さんが多くいました。
- ・未受診および「受診報告書」未提出の方は、早めに受診し、学校にご提出ください。

コラム 日焼けは「やけど」です

日焼けをすると、皮膚が赤くなってヒリヒリします。実は、これは皮膚が「やけど」をしているから。紫外線を長時間浴び続けることで皮膚の表面の細胞が傷つき、炎症を起こしているのです。

やけどをしたときは、水で冷やしますよね。日焼けも同じ。日焼けしたところに水や冷たいタオルをあて、炎症を和らげましょう。

日焼け後の皮膚は水分不足なので、化粧水などで水分補給することも大切です。

痛みが強いときや水ぶくれができているときは、病院で受診しましょう。