

# ほけんだより 9月

平成30年9月3日(月) 春日部市立豊春中学校 保健室

今月の保健目標は「けがを防ごう」です。



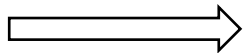
夏休みが終わり、2学期がスタートしました！今年の夏は猛暑日が多く、体調を整えるのが難しい中、それぞれの活動で暑さ対策に工夫を取り組んだことと思います。危険を予防するためには、何事も事前の対策が大切です。夏休み明けで疲れが出やすく気もゆるみがちな時こそ、けがもしやすいです。健康に過ごせるよう、一人一人が、けがの予防に努めましょう！

“危険予知”をしてけがを予防しよう！ ○ ○ ○

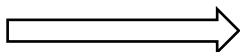
スポーツの秋！  
新人戦も近いです！



準備運動をしっかりと行わないと  
肉離れや捻挫をしやすくなります



休み時間のふざけ合いが  
大ケガにつながることも！



想像すると、他にも様々な危険があります。



自分がケガをすることも、相手にケガをさせてしまうこともあります。しかしこれらは全て、**予防することができるケガ**です！ぜひ自分の行動を振り返ってみて下さい！

早寝・早起き・朝ご飯で、生活リズムを整えよう！  
“朝スッキリ”のための2つのカギは？



脳を目覚めさせるカギ

朝の光

朝の光は「新しい1日が始まった」と脳に知らせて、体内リズムをリセットします。朝起きたらカーテンを開け、朝日を浴びましょう！



体を目覚めさせるカギ

朝食

胃に食べ物が入ることで、体の活動がスタートする合図になります。脳にエネルギーが補給され、体温が上がり、体が活発に動くようになります。



小さなことから実践してみよう！



まずは早起き！

早寝早起きは、習慣になっていない人にとっては意外と難しいもの。まずは遅く寝ても早く起きる習慣をつけてみましょう。起きる時間を一定にすることで、生活のリズムが徐々に整ってきます。



少しでも朝食をとろう！

朝食を食べる習慣がついている人は毎日継続して続けましょう！食べる日と食べない日がある人は、1日ずつでも食べる日を増やしていきましょう。「食欲がなくて朝は食べられない…」という人は、コップ杯の水分補給をして、食べ物を一口食べることから始めてみましょう。

「ヘルプマーク」を知っていますか？

埼玉県でも、平成30年7月から導入されました！

発育測定があります

<日時・場所>  
4日(火) 6・7組  
12日(水) 1年生  
14日(金) 3年生  
19日(水) 2年生

8:25~  
第4会議室

<服装>  
・半袖体操着  
・クォーターパンツ  
・はだしで行います

ヘルプマークは、外見から分からなくても援助や配慮を必要としている方が、周囲の方に配慮を知らせることで、援助を得やすくなるようにしています。例えば、義足や精神疾患、妊娠初期の方などが持ち歩いています。

電車やバスなどで見かけた時には、席を譲ったり、困っている際には声をかけてあげられるといいですね。

