



## ○今月の保健目標○

- ・体力の増進をはかろう
- ・生活リズムを整えよう



長い夏休みが終わり、2学期が始まりました！3年ぶりに行動制限の無い夏休みでしたが、皆さんはどのように過ごしましたか？2学期は行事が盛りだくさんです。今月はさっそく体育祭がありますね！！夏休み中に生活リズムが崩れてしまった人は、熱中症や体調不良を起こさないためにも、食事・睡眠・運動で少しずつ生活リズムを整えていきましょう。もちろん、基本的な感染症対策も忘れずに！！

## 病院、行けた？



1学期の健康診断で「治療のすすめ」が配られた皆さん！夏休み中に治療はできましたか？視力等、そのまま放置しているとさらに状態が悪くなってしまうものもあります。また、歯科健診で治療が必要となった場合も医療機関への早めの受診・相談をしてください。むし歯や口腔内の異常をそのままにしておくと、歯並びや発音への影響、ときには全身の疾患につながることもあります。受診の際には、学校から配布された治療の用紙を持参し、医療機関で結果を記入してもらってください。

# チェッ！けがのもと？！

## ～けがの原因を考えよう～

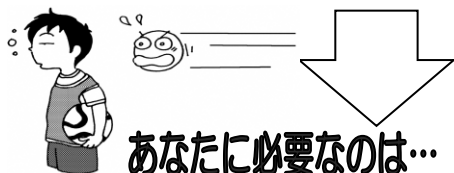


9月9日は救急の日。けがは、さまざまな原因や理由がかさなって起こります。原因を知ることで、防ぐことのできるけがや事故がたくさんあります。これから体育祭の練習も始まりますが、怪我をして本番で活躍できなかった…。なんてことにならないように、あなたに起こりやすいけがの原因を確認してみましょう。チェックが多くついたところを確認してね。

- 夜ふかしをすることが多い
- 朝、なかなか起きられない
- 朝ごはんを食べないことがある
- だるかったり、元気がなかったりする

- 気になる事や悩み事がある
- 階段や人の多いところで、ふざけたり走ったりしてしまう
- 自分のことに熱中してしまって、周りの様子に気づかないことがある

- 運動前の準備運動はあまりしない
- 運動したあと、動くのをすぐにやめてしまう
- 運動後に筋肉痛になることが多い
- スポーツをしたあとに、肘や膝、肩などが痛くなる



### あなたに必要なのは…

睡眠時間が足りないと、脳や身体の疲れがとれません。早寝早起きを心がけて、朝ごはんも毎日食べましょう。元気に1日をスタートさせようね！！

**睡眠・栄養**



### あなたに必要なのは…

集中力に欠けていたり、落ち着いた行動ができていなかったりすると、けがをしやすいです。周りの状況をよくみて過ごそう！！

**注意力**



### あなたに必要なのは…

準備運動でストレッチなどを行い、身体を温めて運動しやすい状態にしましょう。また、運動後は疲れを和らげるストレッチなどの整理運動をして、少しずつ筋肉をほぐしていこう。

**準備運動・整理運動**

さあ2学期のスタートです...とは言っても **気分の落ちないへ**

暑いから  
シャワーだけ...と言わず  
心身の  
疲れもとれて  
ぐっすり  
眠れるよ



ぬるめのお風呂に  
ゆっくり入ろう

朝ギリギリまで  
寝ていたいところですが





少し余裕をもって  
起きてみよう

暑くて食欲も  
落ちこみ気味...?

バナナ1本でも  
牛乳1杯でも  
何か口に  
入れてこよう



朝食を必ず食べよう

 2学期スタート！再確認しよう！！ 

よく寝る  
sleep well

よく食べる  
eat well

運動をする  
exercise

感染予防のために、  
できること。

The new Coronavirus  
新型コロナウイルス  
COVID-19



ひんぱんに手を洗う  
wash your hands  
frequently

目鼻口をさわらない  
don't touch your face

鼻と口をおおう  
cover your nose and mouth

2m

距離を取る  
maintain social distancing

かぜ気味なら休む  
stay home when you're sick

何度も言いますが...抵抗力・免疫力を高めるのが1番！！

**抵抗力を高める**

- ✓ 適度な運動
- ✓ バランスのとれた食事
- ✓ 十分な睡眠





結局これがいちばん大切！！

「栄養・運動・休養」は感染症予防の基本。自分の免疫力を高めることが何より大切！！熱中症予防にも◎！！