

# 保健だより

知多中学校  
保健室

平成22年  
9月9日



今年は、二学期になっても猛暑が続き、異常気象と言われています。テレビでは連日、「熱中症」で病院へ運ばれたと報道されています。

長い夏休みが終わり、二学期が始まり一週間が過ぎました。規則正しい生活はできていますか？

16日(木)は、体育大会です。全体練習と体育大会当日は帽子の着用を許可します。次のことに注意して、事故のない体育大会にしましょう。

## 食べていますか？朝食！



気分不良を訴えた生徒に「朝食を食べて来ましたか？」と聞くと・・・「いいえ。食べていません。」や「ほとんど食べないし・・・」と言う答えが返ってきました。心身ともに成長・発達している中学生が、朝食を摂らないとどうなるのでしょうか？



脳の働きが衰えるとともに、空腹も手伝って気分がイライラしてきます。

健康のために朝食をとることが大切です。

朝食抜きで登校すれば、**血糖値が低下**して「居眠り」をしやすくなります。眠らないでも頭がぼーとして学習能率が上がりません。こんな状態が続けば「**体力低下**」は勿論、**学力も落ちて**きます。

牛乳・チーズ・卵・ハム・納豆等は、血液中の糖分を長時間保つスタミナ食です。自分の健康保持のために朝食を食べてから登校しましょう！！

## 弁当と水分

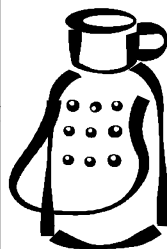
体育大会の弁当について

・ 体育大会当日は、教室で弁当を保管しますので、次の事に注意してください。

「腐りにくい物」を入れて、保冷剤などで冷やしましょう。

体育大会の水分について

・ 日常持ってくる水分以上の量を持ってきましょう。出来れば、午前と午後の分を分けて持って来ましょう。



## 睡眠と帽子

体調不良を訴えた生徒に就寝時間を尋ねると、午前 0 時や 1 時になっています。朝は朝練習で5時くらいに起きています。

遅くまで起きていて睡眠不足が続くと、体調を崩すだけでなく、大きな事故につながります。体育大会も近づいています。自分の体は、自分で守るために

**十分な睡眠と栄養** をとって事故や

けがをしないようにしましょう。

無理をしないで、体調の悪い時は、早めに申し出ましょう。



今年は、異常気象のため、体育大会時に「帽子」の着用が許可されました。家にある帽子を着用し熱中症を防ぎましょう。