

健やか



春日井市立柏原中学校
保健だより
平成 25 年 10 月 22 日

秋晴れの中で行われた体育大会。どのクラスの子も優勝めざして一生懸命に取り組む姿がとても印象的でした。また、大きなケガもなく無事に体育大会を終えることができました。この陰には、保健委員の活躍も大きかったと思います。

次は文化祭ですね。指揮者やパートリーダー等を中心に、クラスみんなで助け合いながら、素敵な合唱曲を作り上げてくださいね。

秋風邪に注意しましょう！

- **上着で暑さ・寒さの調節をする。**
→上着を1枚持って、体温を調節しましょう。
- **汗をかいたらよくふく。**
→汗が冷えると体温も奪われていきます。
汗をかいたらタオルで拭くようにしましょう。
- **下着を着る。**
→下着は汗を吸収し、体温を調節する役割があります。
- **手洗い・うがいをこまめにする。**
→健康な生活の基本です。

朝晩の冷え込みが厳しく、体調を崩しやすい季節です。4つのポイントに気をつけましょう！



インフルエンザの予防接種は12月中旬までに！



かぜやインフルエンザの流行する時期が近づいています。インフルエンザは、毎年12月下旬から3月上旬にかけて全国的に流行します。インフルエンザの予防としては、手洗い・うがい、換気はもちろんのこと、バランスのよい栄養と十分な睡眠をとって体力を蓄えることが大切です。

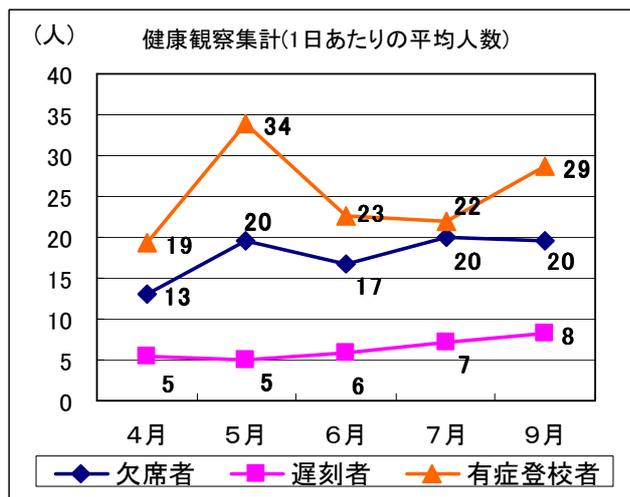
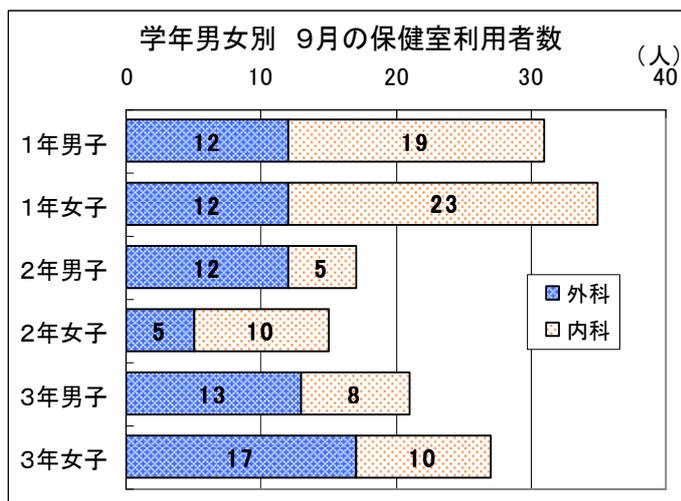
インフルエンザワクチンの接種が効果的！！

流行する前にインフルエンザワクチンを接種すると、予防効果が高まります。ワクチン接種は任意で、全額自己負担で受けることになります。13歳未満の小児においては、1~4週間（3~4週間あけた方が免疫の獲得がよいと言われている）の間隔をあけて2回接種する必要があります。

流行期から考えて、1回目は11月中に受け、2回目の接種を12月中旬までに済ませるといいでしょう。

規則正しい生活を心がけましょう！

9月は保健室を利用した人が146名（内科75名、外科71名）とたくさんいました。7月（81名）と比べて、2倍弱の人が保健室で手当てを受けました。9月の有症登校者（体調不良で登校している人）も29名と増えており、ケガや風邪を訴える人が多くいました。規則正しい生活習慣を心がけ、健康な体をつくっていきましょう！



保健室に体調不良で来る人の多くは、睡眠時間が短いように感じます。また、朝ごはんを食べずに登校している人も多くいます。十分な睡眠と朝ごはんは、1日を元気よく過ごすのにもとても大切です。最近体調が良くないと感じる人は、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて1日のリズムをつくっていきましょう。

～睡眠の効果～

- 疲れをリセットする。
- 体の免疫力を高める。
(病気を治そうという自然治癒力が働く)

〈睡眠が足りないと・・・〉
全身がだるい、集中できない、頭が痛い、頭がぼーっとする、感情のコントロールがきかない等の症状が現れる。

早寝早起き



毎日の生活の中では知らず知らずのうちに、心と体が疲れています。遅くとも22時には寝るように心がけましょう！

～朝ごはんの効果～

- やる気や集中力が出る。
(朝ごはんは脳が働くためのエネルギー)
- 体温を上げて、体を動かす準備をする。
- 夜眠っていた体と頭を目覚めさせる。
- 1日の食生活のリズムをつくる。

〈朝ごはんを食べていないと・・・〉
ぼんやりする、集中できない等の症状が現れる。

朝ごはんは空腹を満たすためだけではありません。何か少しでもいいので、朝ごはんを食べる習慣をつけましょう！

