

保健だより 8月号

平成23年8月22日 気仙沼市立小原木中学校 保健室

8月の保健目標

夏休み中の健康生活の反省をしよう。



2学期が始まります。みなさんは、どのような夏休みを過ごしたでしょうか？それぞれ、たくさんの思い出ができたことと思います。2学期はたくさんの行事があります。2学期も元気に過ごせるよう、健康管理に気をつけていきましょう！

今月の保健目標は、「夏休み中の健康生活の反省をしよう」です。休み中の生活はどうでしたか？歯みがきや早寝早起きができたかなど、自分の生活を振り返ってみましょう！

生活リズムを学校モードに切り替えよう！

夏休みが終わり新学期となりました。休み中の生活から学校での生活の習慣にからだを慣らしていく必要があります。

学校が始まる時間までに学校に行くために、朝食や身支度が余裕をもってできるよう時間配分をもう一度確認しましょう。

また、元気に活動するためには、疲れを溜めないことが大切です。睡眠時間をしっかりととり、疲れを残さないようにしましょう！



「暑い」のは、なぜでしょう？



私たちのからだは、体温を37℃前後に保つため、汗をかいたり、毛穴を開いたりして、余分な熱をからだから捨てています。

でも、気温が上がって体温に近づいてくると、からだの熱をうまく捨てることができなくなるので、「暑い」と感じるのです。

30℃を超える「真夏日」や、35℃以上の「猛暑日」がまだ続きます。軽い運動やお風呂で上手に汗を流すことが、余分な熱を外へ捨て、涼しく過ごすための近道です。



参考文献：保健雑誌「健」 2010年8月号 p59

1年生のみなさんへ 心電図検診の日程が決まりました！

心電図検診は、定期健康診断の中では、中学1年生が対象となります。

日時：10月28日（金） 9：10～

場所：小原木小学校 保健室

詳しくは、近くなりましたらまた連絡をします。

○連絡○

夏休み明けの身体計測は、9月に実施予定です。

9月号で連絡をします。