

2024.9.9

稜南中学校保健室 文責：池田

健康だよ 9月

2学期、始まりました!!

2学期が始まって2週目、夏休みが随分前のことのように忙しい日々が続いています。朝晩も涼しくなってきましたが、昼間の暑さはまだまだ続くようです。熱中症にも気をつけましょう。

2学期は毎月のように学校行事や部活動の大会が入ってきて大忙し。忙しい毎日ですので、あっという間に過ぎていきます。だからこそ、行事ごとに自分だけの目標を決めて1つ1つ、クリアしてみましょう。きっと終わった後の達成感は、またひと回り自分を大きく育ててくれるはずですよ。



受診報告書、出しましたか？

1学期に歯科(水色)と眼科(ピンク)の受診報告書を受け取って治療や受診が終わった人は、担任の先生に提出をしてください。まだの人は早めに受診して終わり次第提出してください。

2学期の身体測定を実施中です!!

夏休み明け、しばらく会わない間に身長が伸びている人が多く、話している時の目の高さが今までと変わってビックリします。脚が長くなって制服のスカートやズボンの丈が短く見える人もいますね。休日に裾直しをしておきましょう。

4月からの身長と体重の変化を知るための身体測定を実施します。詳しい日程は、各クラスの保健委員からお知らせします。

準備運動をなぜするの？

体育などで運動をする前、必ず行う準備運動。その理由を知っていますか。

準備運動のメリット

■体温が上がる

血管が広がり、体中に酸素を運ぶことでスムーズに体を動かせます。

■神経の伝達が早くなる

神経が興奮状態になると、脳の命令が素早く伝わり、動きが早くなります。



■可動域が広がる

筋肉などの柔軟性が高まり、関節の動かせる範囲が広がって、ケガ予防になります。

メリットいっぱいの準備運動は必ず行い、ケガを防ぎつつ、自分のベストな動きができるようにしましょう。



◆夏休み中、ほとんど室内で過ごしてあんまり運動していなかったな~という人は要注意。筋力が低下して1学期よりも運動するのがキツイかもしれません。体育でのケガが心配です。しっかり準備運動をしましょう。



災害時に必要な水の量はどれくらい？

大きな地震が起こると、水道管が壊れてしばらく水道が使えなくなることがあります。災害時に備えて、生活に必要な水を備蓄しておきましょう。

飲用水

命を守るための水

必要量

1人あたり1日 **3ℓ**

最低でも**3日分**

(=2ℓペットボトル約5本)

生活用水

手を洗う、トイレを流す、食器を洗う時などに使う水

必要量

あればあるほど良い

いずれも賞味期限の長い2ℓペットボトルを購入し、1年間など期限を決めて保管するのがオススメ。期限が迫ったら飲用・生活用水として利用し、買い替えましょう。



ぜひできることからやってみてください

8月29日の台風接近時、みなさんの家にはどれほどの備蓄品がありましたか？ぜひ、確認しておきましょう。