

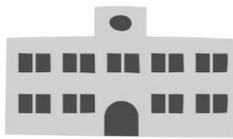


北中 保健室
令和5年度 9月号

夏休みが終わり2学期が始まりました。今年はとても暑い日が多い夏でしたが、リフレッシュできましたか？

学校が始まってすぐのこの時期は、夏休み中の生活リズムから抜け出せず、疲れもたまっています。さらに気温の温度差があり体調を崩しやすいです。さらに、富岡市では新型コロナウイルス感染症が増加しています。夏休みモードから学校モードへ切り替え、生活リズムをととのえましょう。

生活リズムを
学校モードに
戻そう！



こんなときどうする？

打撲・捻挫



冷やして安静にする

切り傷



傷口を水で洗い、清潔なガーゼなどで押さえる

すり傷



傷口の砂や泥を水で洗い流す

鼻血



小鼻を押さえて安静にする

できるようになろう

応急手当

やけど



痛みがなくなるまで、流水で冷やす

北中学校のAEDがどこにあるか知っていますか？
もしものときに使えるように、探してみてください！！



しっかり食べてる？ とっても大事な朝ごはんの話



みなさん、毎日しっかり朝ごはんを食べていますか。菓子パンだけだったりスープだけだったり、何も食べていないなんて人はいませんか。夏休みの部活動中に、保健室に来た人の中にも朝ごはんをしっかり食べていない人がいました。朝ごはんは、脳と体を目覚めさせ、1日を活動的に過ごすための大事なスイッチとなります。カいっぱい勉強と運動に取り組むためにも、毎朝しっかりとバランスのよい食事を食べるよう意識しましょう。

朝ごはんを食べるといいことがいっぱい！！

その1 脳のエネルギー源となる

ご飯などの主食に含まれる炭水化物がブドウ糖に分解され、脳の働きを活発にする。嘔吐運動によって脳の活動が高まる。学力アップにつながる。



その2 便通をよくする

胃や腸が刺激され便意が生じ、排便しやすくなる。朝食を摂ることは排便のリズムを形成し、便秘予防にも効果的である。



その3 体温を上げる

朝食を摂ることで胃腸が消化・吸収のために動き始め、エネルギーを消費し、熱が生成される。運動能力アップやケガ予防につながる。



その4 睡眠の質がよくなる

朝食にたんぱく質を含むバランスのよい食事を摂ることで、夜になると自然な睡眠を促すことにつながる。



その5 心の健康をたもつ

「イライラする」「集中できない」ことが少なくなる。



朝ごはんを食べる時間がない人は、いつもより早く起きる、朝の準備を前日にするなど時間の使い方を見直してみよう！



朝ごはんのひと工夫♪

ふだん、朝食を食べていない人

何も食べない・飲まない、エネルギー不足で勉強も運動も力を出すことができません。

『何かを食べる』ことから始めましょう！！

(例) おにぎり、バナナ、インスタントのみそ汁、牛乳、パン、納豆など



ふだん、パンやご飯だけの人

汁物やおかずを足してみましょ！！

(例) おにぎりのみそ汁、パンとバナナなど

ふだん、ヨーグルトや飲み物だけの人

主食を足してみましょ！！

主食に含まれる炭水化物が重要です！

(例) ヨーグルトにシリアル、飲み物とパンなど



～保護者のかたへ～

◆身体測定の結果を配布します。ご確認いただき、ご家庭で保管していただけたらと思います。

◆1年生の希望者に色覚検査を実施します。2・3年生でもご希望があれば受けることができますので、お子さんを通じて保健室までお知らせください。