

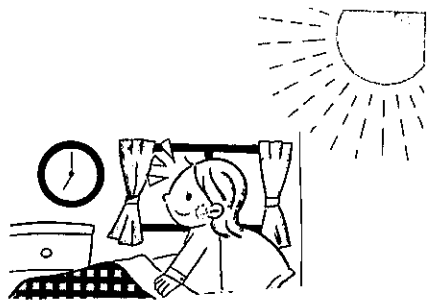
ほ け ん がつ 保 健 だ よ り 9 月

亀岡市立南桑中学校 令和6年9月

2学期が始まりました。夏休み中に部活や勉強を一生懸命に取り組んだ成果がこれから少しずつ出てくるのではないのでしょうか。

9月は朝と夕が涼しくなり、日中はとても暑いという日が続きます。そのため、体調を崩してしまう人も少なくありません。そしてそのような中で、これから南中祭の取り組みや部活動の新人戦など、色々な活動にチカラを注ぎたいときでもあります。自分のチカラをいっぱい注ぎ込めるよう、まずは生活リズムを整えて体調の管理ができるようにしましょう。

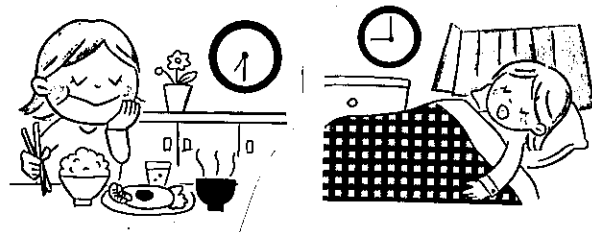
生活リズムを
整えよう



- ☆ 朝 早起きをする……毎日決まった時間に起きましょう！
- ☆ 疲れを取る……十分な睡眠/しっかりと休む時間を持ちましょう
- ☆ 3つを備えた食事を摂る……朝・昼・夕の3食
タンパク質の赤色、炭水化物の黄色、無機質/ビタミンの緑色の3色の栄養素

～休み明けが“しんどい”あなたへ～

休みが明け、学校生活が始まり、まだ暑さ・忙しさに疲れたり体調不良になりがちです。そのために元気が出なかったり、やる気をなくしてしまったり、、、皆さんも知っていることです。が、身体と心の健康には十分な睡眠、バランスのとれた食事、適度な運動などの規則正しい生活習慣が大切です。また、それでも“しんどい”ときはゆっくり休むこと、まわりの人に相談することを大切にして欲しいです。



【9月保健目標】
けがの予防に
努めよう



9月9日は救急の日。南桑中学校ではどんなけがが多いのでしょうか。今年の1学期は、擦り傷、突き指、切り傷、打撲などがあり、病院に行って骨折だったという人もいました。

〈けがをしやすいのはこんな時…〉

- 慌てている時
周囲の状況を落ち着いて見れるように、余裕を持った行動を！
- 油断している時
「危ないかもしれない」と考えて、いつも以上に安全確認を！
- 疲れている時
前日の疲れが残っていると注意力が落ちてしまう。睡眠をしっかりと！

〈忘れずに ウォームアップとクールダウン〉

- ウォームアップ
硬くなっている筋肉を温めて、動きやすくします。可動域を広げ、けがを予防し、パフォーマンスも上がります。
- クールダウン
運動で緊張した筋肉をほぐし、リラックスモードに。運動後の体への負担が減り、疲れも取れやすくなります。

～カラダのチカラ～

しぜんちゆりよく
自然治癒力について

私たちが生まれながらにして持っているけがや病気を治す力やしきみを広くまとめて“自然治癒力”といいます。転倒して膝を少し擦りむいても、また少し熱っぽいと感じても、ある程度の時間がたつと治って元気になるのは、この力によるものです。また、もっと重い病気やけがで薬を飲んだり、手術を受けたりする必要があるときも、体にどのくらいの“自然治癒力”を持っているかで治り方が違ってきます。

では、“自然治癒力”を高めるためにはどうしたら良いのでしょうか。十分な栄養と休養、また運動で血の巡りを良くすること、体を鍛えることが必要といわれています。きちんとした生活習慣を日頃から続けることが病気やけがの予防だけではなく、治すことにもつながるのです。

