

保健だより

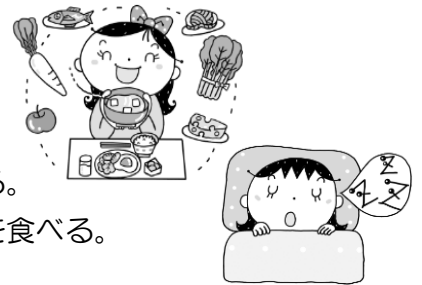
令和4年9月6日
清瀬市立清瀬中学校
保健室

新学期が始まりました。

夏休み中に生活リズムが乱れてしまった人もいるかもしれませんが、少しずつ、体の調子を整えていきましょう。

保健給食委員に聞きました。
「体と心の健康のために気をつけていること」

- しっかり寝る。たくさん話す。好き嫌いをせず食べる。
- 睡眠をちゃんととる。適度な運動をする。
- 一日3食食べる。何か心配なことがあったら、すぐに誰かに相談する。
- 手洗い、うがいをしっかりする。たくさん寝る。バランスよくご飯を食べる。
- バランスの良い食事をする。日頃から運動するようにしている。
- 早寝早起きを心がけている。苦手な食べ物でも食べて、栄養バランスをとれるようにできるだけがんばっている。
- 体がだるくなったり、疲れがたまったりしないように、休養時間をとる。運動でけがをしないようにストレッチを心がけている。
- ストレスをためないよう、適度にストレス発散をする。(睡眠、スポーツ、趣味など)
- バランスのよい食事をする。適度な運動をする。嫌なことや不安なことは誰かに相談をする。
- 朝ご飯を必ず食べる。ゲーム、スマホの使い過ぎに注意する。
- 運動をたくさんする。ストレスをためないようにする。
- 無理な行動をしない。
- 自分がリラックスできることをする。
- 運動をする。ストレスは、自分の好きなことをやってすぐに忘れる。
- 手洗いやうがいをこまめにしている。お店などに入る時は除菌をしている。残さず食べる。ストレスがたまり過ぎないようにしている。前向きに考えるようにしている。
- 栄養バランスを考えて食事をする。悩んでいることなどを親やきょうだいに話し、ためないようにする。一日3食きちんと食べる。少なくとも週末には運動をする。
- 清潔でない手で目や口を触らない。食事をする前には必ず手洗する。電車など公共の場のものにはあまり触れないようにしている。3食きちんと栄養をとる。間食はひかえる。友達や親とたくさん話す。



睡眠や食事、運動などの基本的な生活習慣を整えようと心がけている人が多くいました。

また、好きなことをしてストレス発散をする、悩み過ぎないようにする、誰かに相談する、など、心の健康のバランスを上手にとる工夫をしている人もいました。

皆さんは、心と体の健康のために、どんなことをしていますか？

覚えておこう

ライス
手当の基本 **RICE**

Rest (安静)



けがをした部位は無理に動かしたり、引っ張ったりせず、安静にします。

Ice (冷却)



内出血や腫れを抑えるために、氷のうや氷水などで患部を冷やします。冷やしすぎて凍傷にならないように注意します。

Compression (圧迫)



患部を包帯で圧迫・固定することで痛みを和らげ、出血を防ぎます。

Elevation (挙上)



患部を心臓より高く挙げ、悪化を防ぎます。

2学期はいろいろな学校行事があり、学校の外での活動も多くなります。

いつもとは違う環境の中で、なんとなく気持ちが落ちつかず、はしゃぎ過ぎてしまう人もいるかもしれません。

一緒に過ごす仲間には、慢性疾患を持つ人や疲れやすい人もいます。また、清瀬中学校以外の方達と接する機会も増えてきます。

周りの人への気配りも忘れずに、いつも以上に安全や健康に気をつけて、有意義な時間にしてください。

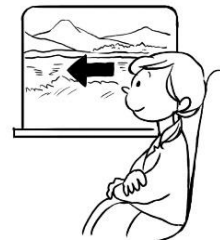
毎日の健康管理をしっかりと行い、当日もいつも通りの皆さんの力を発揮できるとよいですね。

乗り物酔いが心配な人は

十分な睡眠をとっておく。



乗り物の進行方向や遠くを見る。



酔い止め薬を飲んでおく。



エチケット袋を用意しておく。

