



# ほけんだより9月

平成23年9月1日

徳島県立池田支援学校美馬分校

なが なかった 夏休みが 終わりました。 楽しい 思い出は できた でしょうか？ 9月に 入って からも まだまだ 暑い日は 続き そうですが、 引き続き 暑さ対策を しながら、 早寝、 早起きをして 学校のペースに 慣らして いきましょう。

生活のリズムを **学校モード** に切り替えよう!!

## 朝ご飯をしっかりと食べる

脳は眠っているときにもエネルギーを使います。夕食のエネルギーは朝までに使い切ってしまうと、朝食を摂ることで脳の温度も高まり、動きも活発になります。一番エネルギーに変わりやすいのは、ご飯やパンなどの炭水化物です。しっかりと食べて登校しましょう。



## 早寝早起きで気分すっきり

睡眠不足が原因で体調を崩している人が多いようです。睡眠不足になると頭が痛くなったり、イライラする上に疲れもとれないので、心身ともに元気になりません。快適な睡眠には肉体の疲れを回復するだけでなく、悩みや精神的ストレスも処理してくれます。また、成長ホルモンが体に送り出され、成長にも役立ちます。



## 元気に運動をしましょう

運動をすると、筋肉がつく、骨が強くなる以外にも血の巡りがよくなる、肥満予防、気分がすっきりするなどたくさん良い効果があります。また、風や空気の刺激を受けることで皮膚を丈夫にし、風邪をひきにくくします。毎日継続した運動を心がけよう。



## ◎9月24日～30日は結核予防週間です

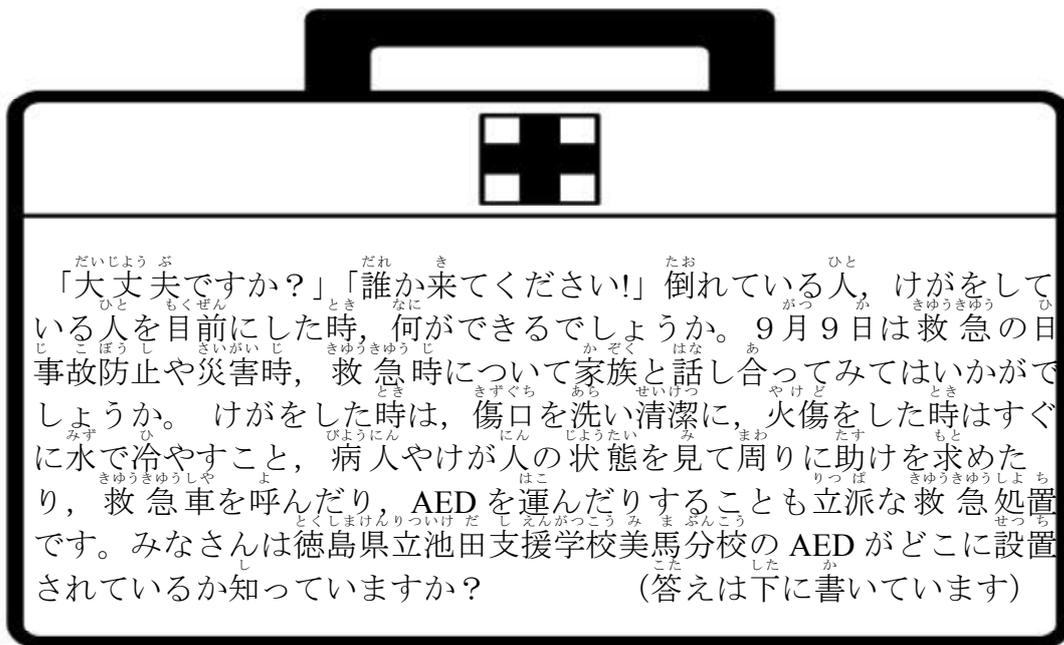
結核の予防には「バランスのよい食事」「十分な睡眠」「適度な運動」の「規則正しい生活習慣」を心がけ、免疫力が低下しないようにすることが大切です。もし、次のような症状があったら、重症になる前に検査を受けることをおすすめします。

- ・咳が2週間以上続いている
- ・倦怠感、微熱が続いている
- ・たんが出て時々血が混じる



が つ か き ゆ う き ゆ う ひ

# 9月9日は救急の日



## けがをした時、どうする?

けがの種類	けがをしたら	こんな時に注意
切り傷 	水で洗い、清潔なハンカチやタオルなどで傷口を押さえる。	ハサミやカッター、包丁などを使う活動時。
すり傷 	水で洗い、泥や砂などの汚れを落とす。	陸上、サッカーなど、グラウンドで行うスポーツ時。
突き指 	冷やす。引っ張らない。	バレーやバスケットなどボールを使う球技の時。
打撲 	冷やす。むやみに触らない。	全てのスポーツ、休み時間。

自分で判断しないで保健室へ

## 自分でできるけがの手当て



(答え : 保健室の机上)

