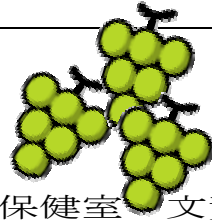


保健だより(9月)



2011 旭中保健室 文責 佐藤

長い夏休みが終わり、学校生活が始まりました。夏休みは楽しく過ごせましたか？みなさんそれぞれたくさんの思い出ができたことでしょう。

夏の疲れが出やすい時期でもありますので、体調管理には十分注意して元気に過ごせるようにしましょう。



生活リズムを学校モードに ギアチェンジ!!

<p>6時には起床!</p> <p>寝足りなくても 朝日をあびてリセット!</p>	<p>7時までには朝食を 食べる!</p> <p>あごが動けば脳も 目覚める!</p>	<p>からだを動かす!</p> <p>家事も立派な運動! お母さんも大助かり♪</p>	<p>朝の充実は1日の充実!</p> <p>残りの休日を アクティブに過ごそう! さあ、何する!?</p>
---	---	---	---

毎日食べよう。朝ごはん

みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか？

朝、目覚めるとき、人間の体はエネルギーがからっぽです。朝ごはんを食べると、眠っていた体が目を覚まし、体が温まって脳も活発に活動し始めます。

朝ごはんを食べないとエネルギー不足になり、勉強に集中できなかったり、運動しようとしても体が思うように動かなかったりします。

こんなことに気をつけて朝ごはんを食べよう!

- 1 夕食を遅い時間に食べたり、夜中に間食したりしない。
(前日に食べたものが、消化されずに胃に残って食欲がわからないため)
- 2 夜更かししない。(睡眠不足で食欲がわかなくなったり、寝坊して朝ごはんを食べる時間がなくなったりするため)
- 3 炭水化物を必ず食べる。(脳や体のエネルギーとなるため)
- 4 果物を食べる。(体の調子を整えるビタミンやミネラルが多く含まれているため)



9月1日は防災の日



もしものときのために
確認しておこう！

- 家族との連絡方法
- 避難場所
- 消火器の使い方
- 119番通報の仕方



救急箱・非常持出袋の中身を
チェック！



足りないものや
期限切れのものはありますか？

大出血時の止血法について

急速に体内の血液の20%が失われると出血性ショックが起こり、30%以上を失えば生命に危険を及ぼすといわれています。出血量が多いほど、早急に止血を行わなければなりません。

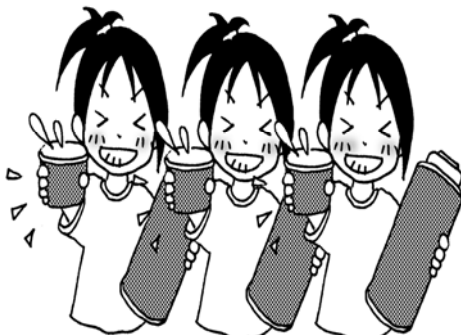
〈直接圧迫止血法〉

清潔なガーゼやハンカチなどを傷口に当て、その上から手で圧迫します。感染防止のため、血液には直接ふれないよう注意して行います。(ゴムやビニールの手袋を使用する。ないときはビニールのレジ袋などを利用してもよい)



まだまだ心配・熱中症

水分補給の原則は…



運動前に！ 20分ごとに！ コップ1杯！

作ってみよう！ スポドリ。

市販のスポーツドリンクは糖分やカロリーが心配。毎日となるとお金もかかる…そんな人には手作りスポドリがおすすめ♪

手作りだから
お好みで
調節ができます！

よしまぜてね！



水 1リットル
塩 小さじ半分
砂糖 orはちみつ 大さじ4
100%果汁 大さじ2

