

8月のほけんだより

郡山市立緑ヶ丘中学校
平成27年8月25日

2学期が始まりました。まずは早く生活リズムを学校モードに切り替えていきましよう。これから、たくさん行事もあります。体調万全で望めるように正しい生活習慣で過ごしましよう。ご家庭でもお子さんの健康管理をよろしく願っています。

新学期に向けて見直してみよう！生活習慣チェック

正しい生活習慣は、毎日を健康に過ごすための基本。新学期に向けて、全部「○」がつくように見直してみましよう。

☐ 朝・昼・夜のうがい・手洗いは習慣になっている	☐ ハンカチ・手拭き・タオルなどは、いつも清潔にしている	☐ 朝・昼・夜のうがい・手洗いは習慣になっている	☐ ハンカチ・手拭き・タオルなどは、いつも清潔にしている
☐ 食後や寝る前の歯みがきは、きちんとできている	☐ テレビをみるとき、パソコンをするとき、目は休ませ、目を潤わしている	☐ 食後や寝る前の歯みがきは、きちんとできている	☐ テレビをみるとき、パソコンをするとき、目は休ませ、目を潤わしている
☐ 毎日の適度な運動をして、体力を維持している	☐ ダラダラ寝るかわりに、規則正しい生活リズムを身につけている	☐ 毎日の適度な運動をして、体力を維持している	☐ ダラダラ寝るかわりに、規則正しい生活リズムを身につけている
☐ 朝・昼・夕・夜の決まった時間に3度の食事をとっている	☐ 朝食や夕食の水分の量を減らし、水分をしっかりとっている	☐ 朝・昼・夕・夜の決まった時間に3度の食事をとっている	☐ 朝食や夕食の水分の量を減らし、水分をしっかりとっている

生活のリズムが乱れると...

あはれ！
頭痛やめまい、吐きけなどがある。

せり！
午前中はボーズとしている。

せり！
朝食が食べられない。

せり！
けんたいなめまい、吐きけなどがある。

夏休み2学期 生活の切り替え、うまくできてる？

水分をしっかりとろう

9月になってまだまだ暑い日は続きます。熱中症を防ぐためにも、こまめに少しずつ水を飲む習慣をつけましよう。

① 朝、起きてすぐ



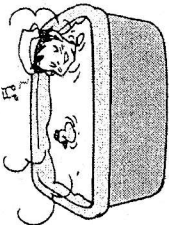
起きたばかりの体は、軽い脱水症状を起こしています。空腹時に水を飲むことで、便の出もよくなります。

② 遊ぶ前、遊んだ後



活動の前にコップ一杯の水を飲むと、適度な汗をかくことで、体が温かくなるのを防ぎます。

③ 入浴前、入浴後



入浴中は大量に汗をかきます。入浴前後の水分補給で脱水症状を防ぎましよう。

手をキレイに洗っていますか？

キレイに見えても、手には色々なバイ菌がついています。このバイ菌の中には、病気の原因となるものも少なくありません。冬に流行するかぜやインフルエンザもその一つ。正しい手洗い方法を身につけ、自分の体を守りましよう。

① 流水で手をぬらし、石けンをあわ立てます。

② 手のひらと甲、指の間をていねいに洗います。

③ つめや手首も忘れずにきちんと洗います。

④ 流水で石けんをしっかりと洗い流します。

⑤ 清潔なタオルで、手をふきます。

正しい手の洗い方

！注意！

- ◎ つめを伸ばしていると、あいだに汚れがたまってしまうので、常に短く切っておくこと
- ◎ 清潔なタオルを使うこと