

保健だより

9月号 旭中 保健室



2学期が始まりました！夏休みは元気に過ごせましたか？みなさんのお話をたくさん聞かせてくださいね。

まだまだ暑い日が続きます。体調を崩さないよう、夏休みの生活リズムに慣れてしまった身体を学校の生活リズムに戻しましょう。

さあ2学期のスタート!!!

だけど身体がだるいし眠い・・・そんな人へ。



●まずは早寝早起き！

眠れない・・・という人は、眠たくなくても布団に入って横になり、目を閉じてみましょう。自然に早く眠れるようになって早起きにもつながります。理想は10時就寝！最低でも7時間の睡眠を確保しましょう。

朝起きたときにだるい人は、起きたらまずカーテンを開けて太陽の光を浴びると、体内時計がリセットされて脳がシャキッ！と目覚めます。

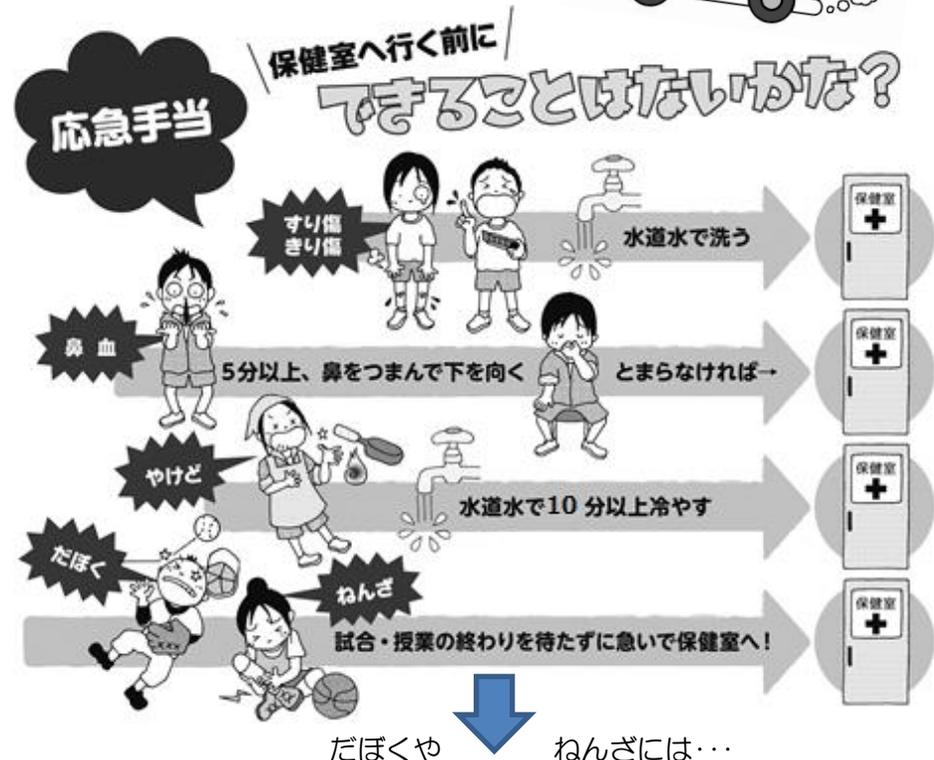
●朝食をとる！

朝食を食べることで胃腸が動き出すとともに、脳に栄養が送られて、活動する準備ができます。栄養バランスの良い朝食を食べましょう。

●適度な運動！

運動をすることで身体も目覚めることができますし、夜眠りやすくなります。お休みの日もなるべく家の外に出て活動しましょう。

毎年9月9日は9（きゅう）の語呂合わせで救急の日となっています。けがを予防することはもちろんですが、いざというときのために応急手当のやり方を覚えておきましょう。



だぼくや ねんざには・・・

- **REST** (安静)
- **ICE** (冷却)
- **COMPRESSION** (圧迫)
- **ELEVATION** (挙上)

基本は RICE(ライス)!



ゆうはつせい 運動誘発性アナフィラキシー

ってなに？

みなさんはアナフィラキシーという言葉
を聞いたことがありますか？アレル
ギーの原因となる食べ物（アレルゲン）
を食べることなどによって起こるアレ

ルギー反応の中でも特に危険な反応で、呼吸困難、意識障害、血圧
の低下などの症状が現れて最悪、死に至ります。

「自分にはアレルギーはないから大丈夫だ！」と思っている人も、
実は注意が必要な場合があります。それが運動誘発性アナフィラキ
シーです。

運動誘発性アナフィラキシーは、アレルゲンとなる食べ物を食べ
たあとに運動をすることによって引き起こされるアナフィラキシー
です。「アレルゲンを食べる」だけでは症状が現れないため、自分が
アレルギーであることを自覚していない人もいるかもしれません。

気をつけることは…

- 安易に人から食べ物をもらわない（お弁当のおかずなど）。
- 「アレルゲンかな？」と思う食べ物を食べてしまったら最低で
も2～4時間は運動しない。
- 少しでも体調がおかしいと思ったら先生やおうちの人に相談
する。



あなたの靴は大丈夫？

体育大会の練習が始まりますね。みなさんは自分の足に合っ
た靴を履いていますか？

「成長期だから」「すぐぴったりになるから」と、大きめの靴
を選んだり、「まだ履けるから」「もったいないから」と、窮屈
な靴を履いたりしていませんか？自分の足に合わない靴を履い
ていると、思わぬ怪我をするだけでなく、足の成長・発達に悪
影響をおよぼし、全身の歪みにつながります。

<正しい靴は？>

- ☆ つま先に足の指を自由に動かせるゆとりがある。
- ☆ かかとが固く、しっかりしている。
- ☆ 足に合わせてヒモでしめるなど調節できる。
- ☆ 足の指が曲がる位置で靴底も曲がる。
- ☆ 靴底や中敷きに、衝撃を吸収するクッション性がある。



**靴紐は結んだままにせず、
履くたびにできるだけ結び直すようにしま
しょう！**

はじめまして！加藤 亜香里とい
います。産休に入られた土屋先生の代
わりに保健室にやってきました。みな
さんが元気に生活できるようにお手
伝いします。よろしくお願いします。

