

ほけんだより 9月



松江第一中学校 保健室

長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？ 楽しい思い出がたくさんできた人もいれば、生活リズムが少し変わった人もいるかもしれません。まずは、『早寝・早起き・朝ごはん』を意識して、少しずつ学校生活のリズムを取り戻していきましょう。

まだまだ暑い日が続きます。しっかりと休息をとり、水分補給も忘れずに！ 心や体の疲れを感じたときは無理をせず、周りの人に相談してくださいね。2学期も自分の心と体を大切に、元気に過ごしましょう！

9月1日は防災の日 屋外や外出先で地震が起こったときは

7月末に熊本で大きな地震が発生し、不安な気持ちになった人も多いと思います。また、日頃はあまり意識していない防災について考えたり、家族で話し合ったりする機会にもなったのではないのでしょうか。

あれから約1ヶ月。『天災は忘れたころにやってくる』という言葉もあります。いざという時に、冷静に行動ができるように、地震時の行動について考えてみましょう。



救急車の呼び方



急病人やけが人が出て救急車を呼びたいときは、固定電話も携帯電話も、局番なしの「119」番でつながります。次のようなことを聞かれるので、落ち着いて伝え、指令員の指示に従います。

- 1 火事が救急か
→「救急です」
- 2 住所(わからないときは目印になるものを)
- 3 誰がどうしたのか
→ 具合の悪い人の年齢、性別、症状、意識や呼吸の有無など
- 4 通報者(自分)の名前と電話番号



スポーツの秋を安全に楽しむために

スポーツを安全に楽しむためには、日頃からの体調管理が大切です。運動中のケガや熱中症を防ぐためにも、ストレッチや水分補給、食事や睡眠など、毎日の生活習慣を見直してみましょう。



運動の前後はストレッチを行い、ケガを予防しよう



まだまだ熱中症に注意。汗をかいたら水分補給しよう



食事と睡眠をしっかりと取り、体調を整えて運動しよう

甘いもの、食べすぎていない？

砂糖やスイーツ、清涼飲料水、炭水化物（白米やパン）など、甘いもの（糖質）を摂りすぎていませんか？ 体内で糖が余ったり、早食いやドカ食いで急激に血糖値が上昇したりする状態が続くと、「糖化」が心配です。「糖化」は「体の焦げ」とも呼ばれ、肌や血管の老化を速め、さまざまな病気の原因となります。

そんな怖い「糖化」を防ぐには、栄養バランスのよい食事をよく噛んでゆっくり食べること、適度に運動することなどが大切です。



脳とやる気の不思議な関係

やる気が出ないとき、オススメの方法があります。それは、とりあえず手を動かして、宿題に取りかかるという方法です。すると、自然にやる気のスイッチが入るそうです。

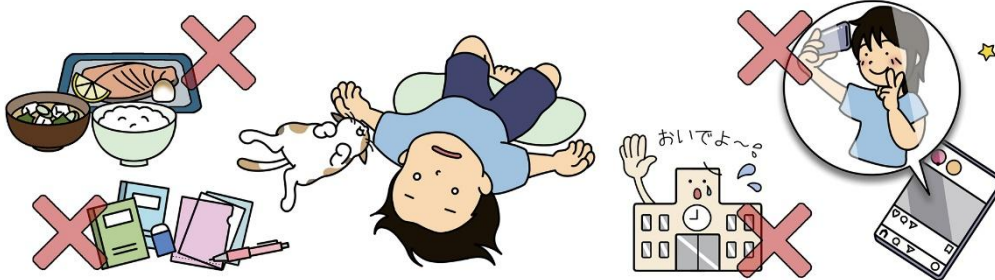
これは、私たちの脳は「今の状態が続くことを好む」からだとか。つまり、「宿題を始めていない」ときは、その状態が

続くのを好むため、やる気は湧いてきません。

逆に、とにかく手を動かして「宿題をやっている」状態を作り上げれば、その状態を維持したくなる（＝やる気が出てくる）というわけです。

とても不思議な学説ですが、試してみる価値はありそうです。

休み明け、やる気が出ない…



「やる気」って、やり始めないと、出ないらしい…

ウソでもいいから
楽しそう！と声を出す



軽くていいので
5分くらい動いてみる



アップテンポの
音楽を聴いてみる

