

保健だより

10月号

平成28年10月3日(月)
江戸川区立葛西中学校
保健室



「○○の秋」に良い季節



スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋・・・

秋は、暑すぎもせず寒すぎもしないという非常に良い気候になるため、スポーツをするにも、勉強や読書をするにも快適でちょうど良い季節です。この機会に、ぜひ何かに集中して取り組んでみてください。ただ、季節の変わり目は、体調を崩しやすいときでもあります。体調管理をしっかりして爽やかな秋にしましょう。

【いろいろな秋を楽しむ際のアドバイス】

スポーツの秋

汗の始末をしっかり行い、準備運動と水分補給を忘れずに！



読書の秋

暗いところで本を読むと疲れ目の原因に…。明るいところで正しい姿勢で読みましょう。



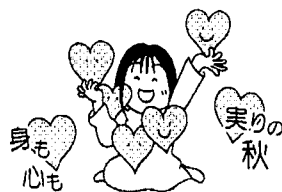
食欲の秋

旬のおいしいものがたくさん出回ります。食べすぎに注意！



読書の秋

暗いところで本を読むと疲れ目の原因に…。明るいところで正しい姿勢で読みましょう。



季節の変わり目に注意したいこと

季節の変わり目は、気温や湿度、気圧の変化によって体調を崩しがちです。元気に過ごすために、次のことに注意しましょう。

○睡眠



十分な睡眠は、免疫力アップに！

【睡眠リズムを確立するためのポイント】

- ・早寝早起きを心がける。
- ・休みの日も同じ生活リズムで早寝早起きを心がける。→月曜日に体調が悪い人が急増中？！

○体を冷やさない

寝冷え



明け方が寒い

バランスのよい食事



適度に運動



体温が下がると、血流が悪くなり免疫力が低下。体内に異物を発見しても、素早く駆除してくれる白血球*を集めにくくなり、ウイルスや細菌に負けてしまいます。

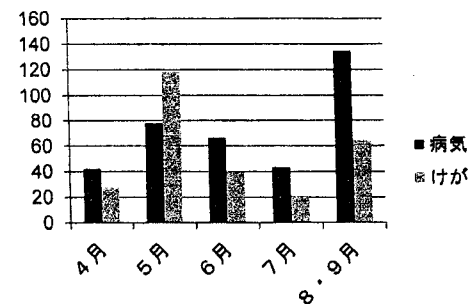
*白血球は体内に侵入する細菌や異物に対して防御の役割を果たしています。

『寝る子は育つ』

♥8・9月の保健室

8月25日～9月30日までの来室者数(のべ人数)

病気	135人
けが	65人
計	200人



新学期がスタートし、1ヶ月が過ぎました。昨年度8・9月の保健室来室者は、365人(病気269人・ケガ96人)連日体調の悪い人が保健室に押し寄せていたことを思い出します。今年度は、昨年度より165人の来室者減です。

今年度は、元気に過ごせる人が増えています。今、体調が崩れている人も、まず生活リズムを整えていきましょう！

