ほけんだより　9月号

令和２年度
竜一附属中

今年の夏休みは短かったですが，思い出に残る出来事はありましたか？附属中に入学してからは初めての事ばかりだったと思いますが，今は，学校生活にもすっかり慣れ，自信がついてきたように感じます。

１年生も残り約半年です。一日一日を大切に過ごしてください。

～**～歯科検診を行います～**～

日　時：　令和２年９月４日（金）６時間

場　所：　多目的室　（特別棟２階）

その他：　給食後に歯みがきを良くしておいてください。

ケガ発生！！　自分でできる応急処置

９月１６日に，体育祭が予定されています。みなさんは高校生と一緒に色々な競技を行います。安全に十分注意をして行ってください。もし，ケガをしてしまった場合は，あわてずに自分でできる処置を行い保健室に行きましょう。

ケガの処置，ここまでは自分でやってみよう！！

●水で洗う

汚れを水道水で洗い流し，傷口をきれいにする。

●出血部位を押さえる

傷口に清潔な布（ハンカチなど）を当て，押さえる。

止血は傷口の保護，他の人に血液を付けないなどのために行う。

●鼻血が出たら・・・

人差し指と親指で鼻をつまみ，下を向く。

上を向くと，血液がのどに流れるので下を向く。

無理せずできる
範囲でＯＫ！

まだまだ残暑は続きます　夏バテ　に　気を付けて！

日本気象協会の予想では，この後もまだまだ残暑が続くそうです。厳しい暑さにより「夏バテ」が起きることがあります。「夏バテ」を知って上手に対処しましょう。

１　夏バテの症状は？

・体がだるい　・眠れない　・食欲がない　・疲れやすい
・下痢・便秘　・むくみ　・イライラする　・立ちくらみ・めまい
・熱っぽい　・頭痛　など

２　夏バテの原因は？

夏バテの原因としてもっとも多いのが，外気温と室温の急激な変化による自律神経の乱れです。暑い屋外からエアコンでキンキンに冷えた室内に入るなど，急激な温度差にさらされると私たちの体は，自律神経がその変化に対応しきれず，働きに変調をきたしてしまうのです。

自律神経は体温調節だけでなく，胃腸の働き，睡眠，ホルモンなどにも関係しているため，その働きが乱れると，「１」のような症状を引き起こします。

３　夏バテの予防法は？

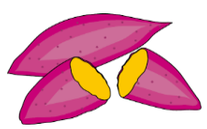
・**体を冷やさない**：体を冷やし過ぎないようにエアコンの設定温度は２６～２８℃位を目安にしましょう。薄い上着を羽織る，靴下をはく，など体を冷やさないように工夫しましょう。
・**バランスの良い食事**：豚肉，大豆，うなぎ，ほうれん草，ゴマなどビタミンＢ１を多く含む食品を摂るように心がけましょう。
・**睡眠をよくとる**：睡眠不足は自律神経やホルモン，免疫の働きを低下させるため，エアコンや扇風機等を上手に使い熟睡できる環境作りをしましょう。

◎　**体調が良くないと感じたら無理をせず，早めに休養をとるようにしましょう。**

++++++++++++++秋の味覚さつまいも++++++++++++++

さつまいもの旬は９～１１月です。さつまいもには，風邪の予防や疲労回復，肌荒れなどに効果があるビタミンＣがリンゴの約５倍も含まれています。他の野菜に比べると，１回に食べる重量が多いので効率よくたくさんの食物繊維を摂る事が出来ます。便秘予防に良いですね。

さつまいもは蒸したり，焼いたり，ちょっと手を加えてスイートポテトにしたり，おいしく食べられる調理法がたくさんあります。

みなさんもぜひ挑戦してみてください。

さつまいもで秋を感じてみましょう！