

ほけんだより

健やか

9月

令和7年9月1日
笠間市立笠間中学校
保健室

夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。生活リズムを学校モードに切り替えて体調を整えていきましょう。気象庁の3か月予報によると、この秋は季節の進行が遅く、気温が高いと予想されています。もう一度暑さに体を慣らし、熱中症対策を続けていきましょう。

9月の行事予定

日程	行事	対象	内容等
3日(水)	発育測定	1年生 2年生	服装：半袖半ズボン、はだし 場所：保健室
5日(金)	発育測定	3年生	成長のバランスはどうか？
9日(火)	健康タイム	全学年	けがの予防について
29日(月)	がん教育講演会	1年生	講師：茨城がん体験談ｽﾍﾟｰｶｰﾊﾞﾝｸ

感染症情報

茨城県感染症情報センターの発表によると、新型コロナウイルス感染症が連続して増加しています。新型コロナのいわゆる「型」は昨冬から置き換わっており、動向が注視されています（8月末日現在）。マイコプラズマ感染症、感染性胃腸炎も高い水準で推移しています。

いずれの感染症も**手洗いや“咳エチケット”、換気などの基本的な感染対策が大切**です。また、猛暑で体力や免疫力が低下すると、感染リスクが高まります。発熱やせきに加えて、呼吸が苦しい、食事や水分が摂取できないといった症状が見られたら、医療機関に早めに相談しましょう。



「換気口」の目印を表示しました（教室の対角線に20cmずつ）。換気と室温と省エネの間で試行錯誤しています。

**まだまだ
熱中症に注意！**



休み明けは要注意。
運動部を引退した
3年生も要注意。

**朝ごはんを
しっかり食べ
よう！**

9月1日は防災の日



自分や家族に合った
災害への備え

いざという時の集合
場所、連絡手段など

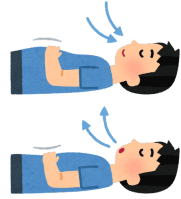
話し合いをする機会が
何より大切です。

自律神経を整える

疲れやすい、やる気が出ない、頭痛がする・・・などで困っていませんか？それは、自律神経が乱れているからかもしれません。

自律神経は、呼吸や体温、血液の流れ、代謝、排尿・排便などを調節しています。しかし、生活リズムが乱れたりストレスがかかったりすると、その働きが悪くなって、さまざまな不調を引き起こします。

まずは、生活リズムの見直しが大切です。また、「深呼吸」もおすすめです。深呼吸を繰り返すと、自然に体の緊張・心の緊張がほぐれてきます。ぜひ試してみてください。



寝る前の深呼吸

1. 鼻から3秒かけてゆっくり吸う
2. 口から6秒かけて細く長く吐く
3. 肩を上げず、おなかと肋骨が動くのを感じながら続ける
4. 30秒（3～4呼吸）でOK

ぬるめのお風呂に入ったり、スマホから離れたりして、リラックスしよう。

パフォーマンスを上げる深呼吸

1. まず、口から細く長く息を吐く
2. おなかから絞り出すように
3. 胃を広げるように鼻から吸う
4. 時間があるなら、5セット繰り返す（目を閉じてもよい）

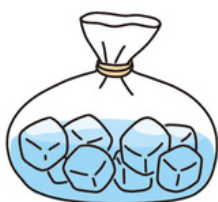
緊張すると、浅い呼吸になったり、踏ん張る時に呼吸が止まったりして、脳や体に十分酸素が届きません。酸素が全身に行き渡ることによってパフォーマンスが上がり、さらに気持ちを落ち着かせます。まず「しっかり息を吐く」のがポイント。

ケガをして「冷やす」際に気を付けること

UPDATE

氷のう

冷凍庫から出したばかりの氷は冷たすぎるので、少し溶けている氷を使うか、水を少し入れて使う。（凍傷防止）

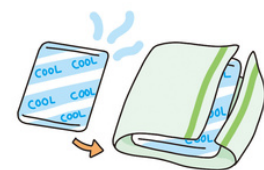


冷やす時間

20分くらい患部を冷やした後、いったん外す。痛みを感じたら、また20分くらい冷やします。



保冷剤



肌に直接ふれないように、タオルなどで巻いて使う。

やけどの場合

すぐに流水で30分くらい冷やします。水ぶくれがある場合は、やぶかないようにする。

