

健康



9月号

長い休みが終わり、みんなの元気な顔が戻ってきました。
定通総体が終わりましたが、引き続き運動会が実施される予定です。体調はいかがでしょう？
夏休み期間、あまり運動をしなかったという人もいます。
早く規則正しい生活リズムを取り戻し、充実した学校生活を送りましょう。

生活の切り替えはどうか？

そもそも汗は、体温を調節するためのものです。余分な水分は、尿として排出されます。汗が、大量に出ているのに、水分を取らないと脱水症状がおこり、血液の流れを悪くします。すると脳への血流も滞るため頭痛や吐き気などの熱中症の症状につながります。そのため、運動中の水分補給は、熱中症の予防になるのです。

喉が渇く前にこまめな水分補給を心がけましょう。

生活のリズムが元に戻らず、体調を崩す人が見受けられるのが2学期当初です。

そこで今回は、疲れを残さないためには、どのようにすればよいのかを考えましょう。

- 食事** … 朝昼夕しっかり食べましょう。
運動 … 運動の後は、必ず汗の始末をしましょう。
排便 … 朝トイレに行く習慣をつけましょう。
睡眠 … 十分な睡眠を心がけましょう。

9月の行事予定

日	曜	行 事	日	曜	行 事
1	日	定通制総体（県運動公園）	19	木	主権者・消費者教育HR
2	月	【振替休業日】	22	日	第71回全商情報処理検定
5	木	生徒会役員選挙	26	木	運動会予行
8	日	全商英検	27	金	運動会
18	水	中予地区定通制生徒 生活体験発表大会（本校会場）	30	月	開校記念講話 後期生徒会役員任命式

9月9日は救急の日

自分でできる手当ての方法を紹介します。

- 転んですりむいた … 傷口を水道の水できれいに洗う。（泥などを洗い流して、ばい菌などが入らないようにするため）
- 鼻血が出た時 … あわてないで、イスに座って下を向き、小鼻の横を押さえる。上を向いたり、首の後ろをたたいたりしない。
- 転んで歯が抜けた … 抜けた歯を捜し、水道水で砂や泥をとり、元に戻してできるだけ早く歯医者さんへ行く。（この時、歯根の部分は絶対に触らないで！）もし、保存液や牛乳が手に入れば、中に入れて、すぐ歯医者さんへ行く。