

保健だより～チアフル～ Cheerful



小見川中学校 保健室
令和5. 9. 6 No.5



小見中生が、健康で元気に過ごすためのポイント。OMI れんじゃー令和5年夏バージョン。あげてあるポイントを取りいれて、暑さが続く9月、元気に過ごしましょう。

8月末から、千葉県内、香取市内でインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症の報告が続いています。

換気、手洗い・手指消毒、抵抗力をつける(食事・睡眠)など、引き続き感染症予防を行いましょう。

熱中症 予防対策

○予防が大事！！、のどがかわく前の水分補給と塩分補給を！

暑さの続く9月。一度涼しくなっても運動量が増えたり、睡眠不足など状況により熱中症の症状が出る場合があります。環境要因+水分補給を上手にコントロールして、熱中症を未然に防いでいきましょう。

体育祭、「勝利&HAPPY(うれしい、満足)」を 導くコツは？ 体・心・脳のバランス



食事

- 朝ご飯を食べて登校する
- 肉、魚等タンパク質
- 野菜などで体調を整える
- 水分補給



意図

- 自分は「〇〇を頑張る」と具体的にイメージする
- 取り組み終わった後、「～～な気持ち、気分になりたい」とプラスの未来イメージをする



睡眠

- 遅くとも夜11時前までに就寝
- 理想は、夜10時には眠って体と脳のメンテナンス
- 良質な睡眠はパフォーマンスアップになる

裏面に、『少年写真新聞社 中学保健ニュース』より熱中症予防、朝食について掲載。自分の体調管理の参考にしてください。

記憶力アップに効果的な食べ物5選

参考：<https://studyhacker.net/memory-food>

- 1 青魚：サバ・サンマ・イワシ
- 2 チョコレート
- 3 海藻類：ワカメ、ヒジキ
- 4 バナナ
- 5 水

〈食事のはなし〉体力の他に記憶力もアップ。食事で自分の力を高めよう。