

# 保健だより



益田市立美都中学校  
保健室 梅原  
2年8月26日 No.5



今年は短い夏休みで、あっという間に終わってしまいましたね。体調を崩さずに過ごすことができましたか？2学期は体育祭・文化祭があります。まだまだ暑い日も続くので、熱中症に新型コロナウイルス感染症に注意しながら過ごし、楽しい2学期を過ごしましょう。

まだまだ暑いよ。



## 新型コロナウイルス感染症対策 もう一度確認！！

### <学校に来る前>

- ・体温測定をする（休みの日も測りましょう！！）。
- ・頭痛・腹痛・だるさ等の症状がないか確認する。
- ・健康観察カードの保護者欄に印を押してもらう。

### <学校に来てから>

- ・学校に入ってからすぐに手指消毒をする。
- ・体育・給食前・トイレのあと・外での活動のあと等には、石鹸を使って手洗いをする。
- ・ソーシャルディスタンスを意識して会話をする。
- ・マスクを着用する（十分なソーシャルディスタンスが保てる場合は外しましょう）。
- ・水分補給をしっかりとる。

### <お願い>

新型コロナウイルス感染症が拡大してきています。感染者や濃厚接触者家族の報告があった場合は、ご家族も含めた移動の確認をすることもありますので、移動歴を把握しておいて下さい。

## ・ルールの向こうがわには…

このところ、新型コロナウイルスがきっかけで「ルール」が増えましたね。



「マスクをしましょう」「人と人の距離をあげましょう」など。きゅうくつだな、しんどいな、と思うこともありますよね。では、ルールはなんのためにあるのでしょうか？

もし、みんなが自分のことだけを考えて自由に暮らしたら…。きっといろんなトラブルが起こってしまうでしょう。感染を防ぐためのルールは、自分だけでなく家族や友達などお互いを守るために必要なのです。

ルールを守るのはしんどいなと思うことがあるかもしれません。でも、ルールの向こうがわには、



みんなを守るための工夫がたくさん詰まっているのです。

## こんなときだからこそ みんなに「ありがとう」

マスクを忘れずつけてくれて **ありがとう**

しっかり手洗いをしてくれて **ありがとう**

人との距離を保ってくれて **ありがとう**



中止になってしまった行事のこと、理解してくれて **ありがとう**

今、みんなはたくさん我慢してくれていますね。



でも、みんながあと少し大きくなったら「あのとき大変だったよね」「いっぱいがんばったね」と話せる日がきっと来るはず。だから、あと少し。

一緒にがんばろうね。

体

育

祭

# けがなく力を はっきするために

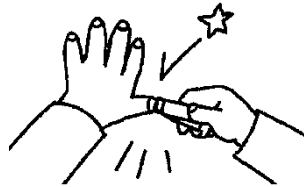


運動の前の準備運動は、急に体を動かすことでケガをしないようにしたり、心臓や肺を慣れさせたりするためにしています。この準備運動のように、普段から「準備」してほしいことがあります。

- 早寝をしていますか？
- 早起きをしていますか？



- つめを切っていますか？



- 準備体操をしっかりとこなっていますか？



- 足にあつくつをはいていますか？



- 朝ごはんをしっかりと食べて来ていますか？



- 水分をこまめにとっていますか？



- 排便を毎日していますか？



- 汗の始末ができていますか？



## 朝ごはんの効果



### 脳を元気にする



朝ごはんを食べないと、ボーッとしてしまったり、イライラしてしまいます。脳のエネルギーである“ブドウ糖”が足りないからです。ブドウ糖は体の中にたくさんためておけないので、朝ごはんを補給することが大切です。



### 午前中のエネルギーのもと



朝は前の日の夕ごはんから時間がたっているので、お腹の中が空っぽでエネルギーが足りていない状態です。朝ごはんはその日の最初のエネルギーを作り出します。



### 体温を上げる



食べ物を食べると消化管の動きがさかんにになり、血液が消化管に集まります。そうすると、内臓の動きが活発になり体の中が活動し始めて体温が上がります。ヒトの体温は、寝ているときは下がっていますが、朝ご



### うんちを出やすくする

朝ごはんを食べて食べ物が胃に送られると胃や腸が動き始めます。そうするとうんちが出やすくなります。朝起きた後やお腹が空いているときの食事の後、腸がよく動きます。朝ごはんを、うんち習慣をつくりましょう！！

新型コロナウイルス感染症のため体育祭が例年に比べ小規模になりますが、2020年の体育祭はこの1回しかありません。成功させ良い思い出になるようするためには、一人ひとりがケガをせず、元気に過ごすことが大切です。普段から健康管理をして、皆で良い体育祭にしましょうね！！