

# 保健だより



港南中・保健室  
R元. 9. 6

## 2学期！スタートしました！

9月は、まだまだ暑さ対策・熱中症予防に十分注意が必要です。9月15日(日)の運動会に向けて、残暑の中、学年・全校練習を頑張っていますね。体の疲れや学期始めの心の疲れを感じている人も多いと思います。土日もしっかり休養して、来週、運動会の本番に向けて、体調を整えましょう。



### 運動会練習を健康で安全に行うために・・・

#### 1 十分な睡眠をとる。

→ 1日の疲れを回復させるために重要なのが睡眠です。疲れがたまったり、睡眠不足になったりすると、熱中症にもなりやすいと言われています。次の日に疲れを残さないように睡眠をしっかりとりましょう。中学生には、7～8時間の睡眠が必要です。

#### 2 食事をしっかりとる。(特に朝食)

→ 朝食は、午前中の活動のエネルギー源になり、体温を上げる働きもあります。体温が上がらないと、脳の栄養不足になり、午前中の活動に集中できません。起床後の身体は、水分が不足気味です。日中に比べて気温が低くても、油断をしないで、水分・朝食をしっかりとりましょう。熱中症予防の塩分不足を防ぐために、朝食から、塩分を補給しましょう。

#### 3 手足のつめを短く切る。

→ つめが伸びていると、自分自身や周りの人を傷つけることがあります、危険です。

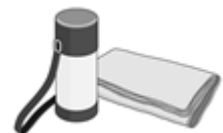


#### 4 こまめに水分補給をする。

→ 熱中症予防のためにとても大切です。各自で、必要な水分を必ず持つてくるようにしましょう。必要な人は、スポーツドリンクも準備しましょう。糖分が含まれているので、飲み過ぎたり、スポーツドリンクだけを飲んだりするのはやめましょう。運動や活動前には、必ず水分補給をしましょう。のどが乾いたと感じたときには、体の中は脱水の状態です。

#### 5 汗の始末をする。

→ 汗をそのままにしておくと、においや体調不良の原因になります。汗ふきタオルと着替え用の体操服を持ってきましょう。

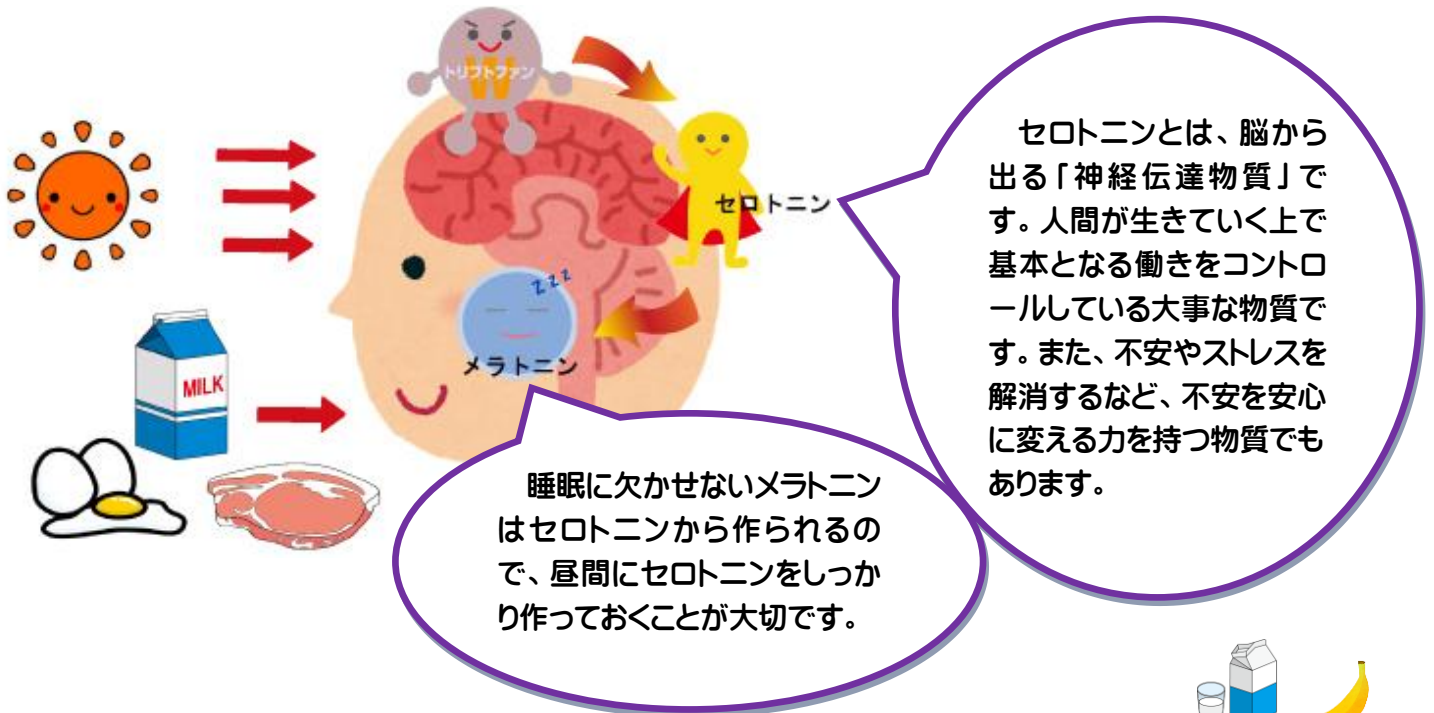


### 保護者の皆様へ

港南中では、運動会に向けて、生徒の健康・安全を第一に練習を計画し、実施しています。しかし、暑さと連日の練習疲れのため、体調を崩し始め、保健室へ来室する生徒も増えています。練習中に立ちくらみ等を訴える生徒もいます。学校でも無理はさせないようにしておりますが、ご家庭でも前日の夜や当日の朝、お子様の健康状態をみていただき、体調が優れないときは、学校までご連絡ください。決して無理はしないように、ご家庭での体調管理をよろしく願います。

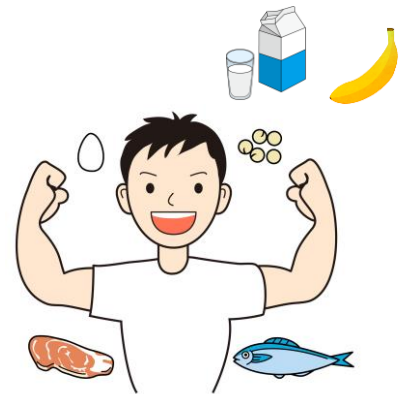
体の疲れと、新学期の心の不穏を取り除くためには、  
「セロトニン」がポイントです。

食事や生活習慣を整えると、セロトニンが増えて、体や心の調子も整います。



## セロトニンと食事との関係

セロトニンは、タンパク質の中の「トリプトファン」という物質から作られます。このトリプトファンは、肉・魚・豆・乳製品・卵・果物などに含まれるため、バランスのよい食事を心がけると、セロトニン不足の予防になります。



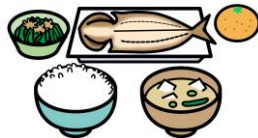
① 朝の光を浴びる。



② しっかり睡眠をとる。



## セロトニンを増やすためには・・・



③ 栄養バランスを考えた食事をする。



④ 適度な運動をする。



⑤ リラックスする。