

# ほけんだより



令和5年9月1日  
上大野小学校 保健室

じどう  
児童のみなさんへ

楽しかった夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続いていますが、その中でも涼しい風や空の雲、秋の訪れを感じます。

長い休みの後、学校生活に体を慣らすのは、少し大変です。生活リズムを見直してみたり、早寝・早起き・朝ごはんを意識してみたり、少しずつ体を慣らしていきましょう。



こんげつ ほけんもくひょう  
今月の保健目標

せいかつ ととの  
生活リズムを整えよう

## 心も体も元気に過ごすには

こころ からだ げんき たち じりつしんけい  
心と体の元気を保ってくれている自律神経とは・・・

### 交感神経【こうかんしんけい】

○ 体を活発に動かすときに働く  
心臓をドキドキさせたり、呼吸を速くしたり、体を緊張させたりする。

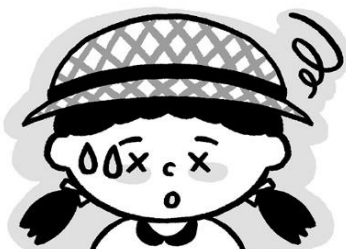
### 副交感神経【ふくこうかんしんけい】

○ 体をリラックスさせるときに働く  
筋肉の緊張をゆるめ、心拍数が下がる。胃腸の働きが活発になり、消化や排泄をうながす。

交感神経と副交感神経がバランスよく働くことで、昼間は元気に勉強や運動を頑張る力が生まれ、夜はぐっすり眠って疲れをとることができます。また、心が安定し、やる気や前向きな気持ちが出てきます。

自律神経は、生活リズムに合わせて働いているので、生活リズムを整えることが、心も体も元気に過ごす秘訣なのです。

## 夏の疲労、残っていませんか？



まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめポイントのポイントは次の通りです。

- 生活リズムを見直す  
(早寝早起き、朝ごはん)
- 予定を詰め込みすぎない  
(ゆったりモード)

- ぐっすり眠る (寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
  - お風呂にゆっくり浸かる
  - 冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない
- 自分の健康を守るのは、自分です！ だるさや疲れは、「休みたい！」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてね。

# こんなとき、けがをしやすくなります



時間の余裕は心の余裕です。「忙しいな、余裕がないな」と思ったときは、深呼吸して自分の生活を振り返ってみませんか？ リラックスする時間を増やすこともおすすめです。

## あなたの つめ、のびていませんか？

われる!



ひっかく!



はがれる!



意外に多い、つめのけが。つめには指先を守ったり、力を入れるときにささえるなど大切な役目がありますが、のびすぎているとけがをしやすくなります。手のつめの長さは、手のひらのほうから指を見て、出ていないくらいがちょうどいいといわれています。1週間に1回くらいはチェックするようにしましょう。あわせて足のつめもお忘れなく!



### 保護者の皆様へ

まだまだ暑さが心配される時期が続きます。長期休業明けは、生活リズムの乱れや夏の疲れなど、熱中症が起こりやすい時期です。特に、朝食欠食や睡眠不足は熱中症へのリスクが高まります。こまめな水分補給に加えて、体調管理など熱中症対策へのご協力を引き続きよろしくお願いいたします。

