

ほけんだより



2023.9.8 富谷中学校 保健室 NO.10

来週月曜日には駅伝大会が行われます。熱中症対策で延期され、期末考査を間に挟んでの日程となりました。どこの学校も同じ条件とはいえ、体力・気力をキープするための選手の皆さんの努力は大変なものだったと思います。

選手の皆さん 及び 当日会場に同行する生徒の皆さんへ

- ⓐ当日は6時集合の13時解散予定です。おにぎり等の補食を持つことをお勧めします。保冷バックに入れてきてください。
- ⓑ選手の皆さん！ベストなコンディションで臨むために、この週末は湯船につかって筋肉をほぐすこと、早めの就寝で当日の早起きに近いリズムを作ること、当日は少しでも朝ごはんを食べてくること！以上、ミッションです。成果を会場で見届けます。安藤

さて、涼しくなって安心して夏の疲れが出る時ですが、それだけではなく、台風などで曇りがちで日光不足になるための「9月病」という捉え方もあるようです。



「9月病の対策は？」

★朝起きたらカーテンを開けて日光を浴びる曇っていても効き目はあります！

★日中もひなたぼっこタイムをつくる

富中はベランダがないので、窓辺で休憩するか、校庭に出る。朝、徒歩や自転車で登校するだけで体に良いことをしています！

★体を冷やさない・・・もう少し冷房をつける日が続きます

ジャージの長袖、長パンを面倒がらずに着る。Yシャツを長袖にする。登下校時用の上着を着る。運動後の汗拭きタオルを持ってくる。etc

★必須アミノ酸を多く含む食品をとる

肉・魚・大豆や豆製品(納豆や豆腐、味噌やあんこなど)・バナナ・アボガド etc

★毎晩、6～7時間の睡眠時間を確保する。パソコンやスマホの画面を見ることは、脳が興奮して寝付きが悪くなるので寝る前は使わない。



～ 毎日のちょっとした工夫で、体にスイッチオン！



秋の花粉症。対策はできていますか？

ブタクサ、よもぎ、セイタカアワダチソウ・・・自然豊かな富谷では、身近な草たちがアレルゲンになります。目のかゆみ、くしゃみ、鼻づまり、鼻出血、頭痛などの症状が見られたら早めに手を打ちましょう。目薬は眼科だけではなく内科・小児科でも処方されます。くしゃみ・鼻づまりの薬も同様ですが、鼻出血がある場合は耳鼻科をお勧めします。同じ傷口が何度も開くため、塗り薬が出されることもあるからです。