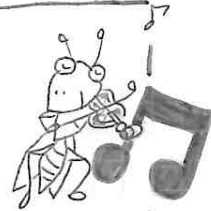


# ほけんだより 9月

2019. 9. 27

さいたま市立桜木中学校  
保健室

朝夕の涼しさに少し秋の気配を感じるようになりましたね。夏のように暑い日もあれば、涼しい日もあり... とても気温差が激しい時期です。夏の疲れも出てきたようで、桜木中でも(体調を崩して保健室に入室する人が多くなっています。)  
疲れた時、体調を崩した時は、自分のからだの声を聞いて、しっかりからだを休めてあげてくださいね。



## ぐったりさんになっていませんか?

夏の疲れを引きずっている、夏休みは元気に過ごしていたのに、少し涼しくなってきたからぐったり... そんな人はいませんか? そんなぐったりさんの原因と解決策を探しましょう!



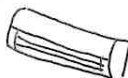
### ぐったりの原因は?

- 夏の疲れが残っている
- 夏と同じ生活をして、からだを冷やしてしまっている
- エアコンで体温を調節する力が弱まっている



### ぐったりをやっつけるためには?

- お風呂では、ぬるめのお湯にゆっくりつかる。(シャワーだけより、湯船につかることがおすすめ)
- 寒暖の差が激しいと、からだに負担がかかります。エアコンの使い方や服装を見直しましょう。
- 睡眠をしっかり取る。
- 温かいものを食べて、からだを内側から温めよう



ぐったりさんをやっつけ、元気なからだで  
新学期のテストを乗り切ろう!



### 薬の正しい服用時間、知ってますか?

保健室で話を聞いていると、薬を正しく服用できていない人がちらほら。薬にはそれぞれ服用のタイミングがあります。しっかり確認して服用してくださいね!

#### 正しい服用のタイミングは?

- 食前: 食事前の30分以内に飲みます。(胃に食べ物が入っていない時)
- 食後: 食後30分以内に飲みます。(胃に食べ物が入っている時)
- 食間: 食事と食事の間に飲みます。(前の食事から2~3時間後)
- 就寝前: 寝る30分~1時間前に飲みます。



#### 飲み忘れた時は?

忘れた分をまとめて飲むのはNG!! 飲み忘れた時間からそれほど経っていない時は服用し、**正しく飲んでね!**  
次の服用時間が迫っている時は、1回分を抜かして、次からいつものように飲みましょう。



### 「ローリングストック」って知ってる?

9/1は防災の日でした。ローリングストックは「効率的」に「おいしく」災害に備える方法です。

＜ローリングストックのいいところ＞

- 何がどれくらい備えてあるか、いつでも確認できる
- 食べ慣れている味が災害時の不安な気持ちを和らげてくれる
- いざという時の消費期限切れを防ぐ

ローリング  
ストックのやり方

備える

加工食品(缶詰、インスタ食品、乾麺など)を少し多めに置いておく

買い足す

食べた分だけ  
買い足す

食べる

消費期限の近い  
ものから食べる

ぜひ試してみてくださいね!!

生徒保健委員会 活動報告

文化祭で展示発表を行いました!!

10年以上続く保健委員会の取組である文化祭の展示発表。今年も無事に終了しました! 製作途中の様子や、作品、感想を紹介します。



● テーマ① からだのケアについて ●



<4班> 元気な体を保つために  
~ケガの原因と対策~



<2班> 体の疲労について



<6班> 免疫力について



<1班> スポーツと体のケア



今年ほとんどの  
スローペースな班が  
多く、間に合うのか  
ヒヤヒヤしながら  
見てました。



立体的に見せる  
ことにこだわった  
班も。  
手を振らず、色んな  
ものを手作りして  
いました。



他学年の人と交流できる  
この活動のよさの一つです。

6組も  
参加します! →

● テーマ② 脳について ●



<7班> 右脳について



<8班> 左脳について



<5班> 勉強と脳について



<3班> 脳と運動について



文化祭当日、足を止めてじっくり  
見てくれる生徒の姿もありました。



まだ本館廊下に掲示して  
あるので、見に来てくれた人は  
ぜひ今のうちに見て下さいね!

＜保健委員の感想＞

・3年間で一番達成感のある作品となった。今までは指示に従えば完成できたけど、今年は自分がリーダーで指示を出すのが難しく、責任感が必要で大変だった。学年も違うことで話しづらかったが、だんだん打ち解け、良い仕上がりになった。(3年女子)

・全学年、全員がそろって協力して作業をしていて、班の人と仲が深まったと思います。(1年女子)

保健委員のみなさん、お疲れ様でした!!