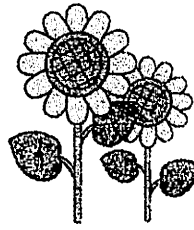


元気もいもい!!

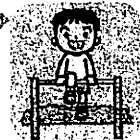


平成30年7月20日
保健だより NO. 4

いよいよ夏休みですね。今年度は、暦の関係で9月2日までお休みです。長い夏休み、みなさんは何をしますか。目標をたてないとあっという間に終わってしまいます。まだ目標を決めていない人、夏休みに入る前にきめましょう。そして、元気な顔で9月3日会いましょうね。

第1回 学校保健委員会の報告

「健康でいるために Let's運動！」



健康三原則は、「運動」「食事」「睡眠」です。

明中生の各学年2クラスずつアンケートをとったところ、「健康でいるために、運動をすることが大切」と答えた人は、「食事」「睡眠」よりも少なかったです。そこで、すすき接骨院 鈴木清吾先生にきていただき、1年生と保護者に、運動について話をさせていただきました。



机やいすを障害物にして鬼ごっこ。
鬼ごっこをする前とした後では、姿勢が・・・なんと良くなりました！

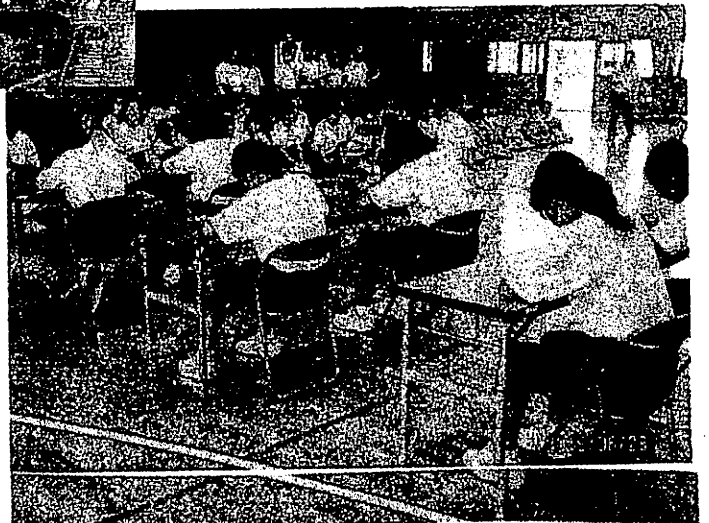


〈生徒の感想より〉

- 運動することで、頭の回転が速くなることがわかりました。運動がどれだけ大切かわかりました。(女子)
- 運動をしたあとは、疲れて眠くなって頭の回転が遅くなると思っていたけれど、それを覆す結果になってびっくりしました。(男子)
- 姿勢が悪くても、少し運動するだけで姿勢が良くなることもわかりました。(女子)
- 運動をすることが、体を作ること以外に頭を活性化させることがわかりました。実験を交えての話はとても分かりやすかったです。(保護者)



鬼ごっこをする前に、100ます計算。鬼ごっこ後にも、100ます計算。正解率は、鬼ごっこ後の方が上がりました！運動することで、集中力が高まります。運動することは勉強にもつながっていると実感することができました。





熱中症に
注意しよう

〈熱中症の症状〉



立ちくらみ



こむら返り



頭痛



倦怠感



けいれん

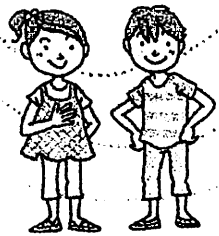


吐き気・おう吐



高体温

〈熱中症にならないために・・・〉



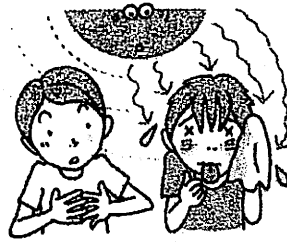
風通しのよい服を着よう



水分補給をこまめにしよう



外に行くときは、ぼうしをかぶろう



黒っぽい服は、熱を集めやすいので避けよう



日陰や涼しいところで休憩をしよう



体調が悪い時は、運動をやめよう

SNS それ、送って大丈夫？

@ あなたには、ネットで知り合った同じ年で同性の友人がいます。最近その友人から「自分の体のことで悩んでいる。画像を送るから、あなたも裸の画像を送ってほしい」と言われました。さて、あなたならどうする？

1. 相手を信頼しているので送る
2. 写真を送ることはできないと断る

ネットで知り合った人物が、まったく別人の写真を使い年齢・性別を偽ってやりとりしていた…という例は多くあります。写真を送ってしまい「この写真をばらまくぞ」と脅される事件も起こっています。

また、何気なくアップした写真から行動範囲や住所を特定されることも。その情報、本当に送って（アップして）大丈夫？ ボタンを押す前に、一度考える習慣を。