

だ・か・ら・だ

泉中ほけんだより R3.8.25



身体測定があります。
1年8月27日
2年8月30日
3年8月31日

感染症対策を徹底しながら 第2ラウンドのはじまりです!



しっかり刻もう。朝の生活リズム。

毎日、歯を磨くように、お風呂に入るように…

早起きも「習慣化」しましょう 早起きはお得がいっぱい

早起き朝型人間になった人の声

「朝早く動くと、朝ご飯がおいしく食べられる」「4時起きで勉強。登校時間までの限られた時間で集中するから、記憶力がアップした」「新聞を読むようになった」「ゆっくりトイレに入れる」「間食がなくなり体重が減った」「電気代が減った」「夜早く眠くなるから、ネットをする気が起きなくなったし、気にならなくなった」「よく眠れるようになった」「ぐっすり眠れて、目覚めがよくなった」などなど、早起きはお得なこと満載!!

ジタバタドタバタ
スタートを修正
しましょう!



すべてにおいて、自分自身が“やる気”にならなければ実践不可能!
さあ!
始めましょう!

<p>明日、10分早く起きてみる!</p> <p>時計?!! 起こして!!</p> <p>自力で起きようね</p>	<p>明日の準備は夜のうちに!</p> <p>2つ洗った!!</p> <p>明日でいいや~は失敗の元</p>	<p>朝食後、とにかく便器に座ってみる</p> <p>出なくても!</p>	<p>夜は30分早く消灯してみる!</p> <p>眠くなくても光の刺激をなくそう!</p>
---	--	---------------------------------------	---

SNS (スマホ・ゲーム) などネットの「ドハマリ」から修正しましょう!



2学期がスタートしたら、やることいっぱい!

ネットサーフィンやゲームをし始めると、十分な睡眠時間は確保できません。夏休みのアウトメディアの取組はできましたか? 自分で決めた5日間は意識して歯止めをかけられたでしょうか? もし、ドハマリしかけている人がいたら、ここでストップしておきましょう。「ネット依存症」という治療が困難な病気になる前に…。

保護者の方へ

夏休み中は「早ね早起きかみかみ朝ごはん・アウトメディア・体を動かそう」チャレンジへのご協力ありがとうございました。2学期は清陵祭や強歩大会、合唱祭など大きな行事があります。感染症、熱中症やけがなどの予防のためにも、ぜひ、規則正しい生活で体調を整え、充実した2学期が送れますよう、今後ともご協力をよろしくお願いいたします。



熱中症から自分を守るために実行したいこと



睡眠・栄養・運動、規則正しい生活習慣で体力をつける



たくさん汗をかいたら水分だけでなく塩分も補給



無理をしない 30分に1回は休憩を取る

ほかにも

- ★タオル（手拭き用・汗拭き用）
- ★着替え
- ★ぼうし の準備を忘れずに！

日頃の体調管理が大切 こんなときは要注意・熱中症



朝ごはんを食べていない



発熱や下痢など体調不良



寝不足



朝食で、具たくさんおみそ汁のすすめ

脱水症状をおこすと体温調節機能や運動機能が低下します。汗の中には塩分が含まれており、大量の発汗によって血液中の塩分濃度が低下すると、熱けいれんが起きやすくなってしまいます。

0.2%程度の食塩水の補給は予防に効果的です。食欲がなくて、朝食が食べられないときは、がんばって**おみそ汁**を1杯だけでも食べてください。

水分と塩分が**一度にとれる**すぐれものです。我が家は冷やして食べています。

学校では

暑さ指標（WBGT）で対応します

暑さ指数（WBGT）



「熱中症指標計」で WBGT を計測中。

指標計はあくまでも目安なので、状況に応じて対策しています。

生活に関する指針

温度基準 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 (31°C以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 (28~31°C※)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25~28°C※)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 (25°C未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。