

ほけんだ"より" 5月

R5. 5. 17
大森第一中学校
保健室

◎週末はついに運動会!

先週から本格的に始まった運動会練習ですが、皆さん体調はいかがですか? 保健室ではけがをした人の応急処置や体調不良のケアをしています。来室が少なくて安心しています。

さて、今週は **気温が高め** です。

～ 気温が高いと次のような心配があります。

熱中症



小怪我



暑いと集中力が低下、
疲れがたまりやすい。
汗をたくさんかくと
足が叫びやすい...
で、怪我が増えやすくなります。

予備策として 水分をしっかりと補給。

冷たい＆スポドリは体に吸収しにくいので、
運動前にも飲んでおくとういことです。 & しっかりと食べて
しっかりと寝る! ... かな...

◎5月は早寝・早起き・朝ごはん月間です。

* 左は裏面の大田区教育委員会のお知らせをご覧ください。

早寝、できて
ますか?

夜の時刻前には、成長ホル
モンが多く出る、という説が
あります!! 体づくりのため
にも早く寝よう!!

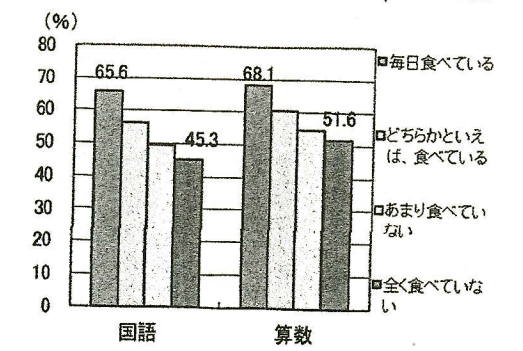
早起き、できて
ますか?

睡眠リズムがくずれ
やすい人は、
朝日を
意識して浴びるめに
してください!!
体のリセットできます。

朝ごはん、食べて
いますか?
「朝ごはんを食
ると気持ちよくなる」
「おなかを痛くなる」
という人もいて「無理は禁物ですが」、
左(→)のグラフにあるとおり、朝ごはんは
脳にも必要なもの
です!! 午前中脳が「エネルギー」
不足だと、やる気も出さな
い
かも?



朝食摂取(せつしゆ)と学力調査の平均正答率との関係(小学6年生)



※「朝食を毎日食べていますか」という質問に対する回答と学力調査平均正答率との関係
文部科学省「平成31年度(令和元年度)全国学力・学習状況調査」

◎新型コロナウィルスに移行となりました。

5/8の制度変更から、ニュースでもコロナのことを報道しなくなりましたね。
今後は週に1回木曜日に流行状況の発表があるそうです。コロナは消滅した
わけではないので、また流行することもあるかは、と考えています。
今後、感染の増加傾向が見られる時はまた感染対策を実施することになります。

～ 大きく変わった点として～

コロナにかかった時の出席停止の休養期間が変わりました。
「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」
※「症状が軽快」とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向に
あることを指す。

