



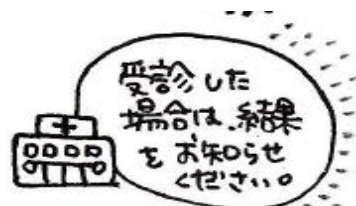
ほけんだより

万葉中学校 R3.9.1

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。みなさんは、どんな夏休みを過ごしましたか？学校生活が始まって、朝起きられなかったり、夜ふかしのくせがなかなか直らなかったりする人がいるかもしれません。まずは、起きる時間を決めて、早起きから始めてみましょう。早起きをすると夜も自然に早く寝られるようになりますよ。コロナ対策・熱中症対策・けが予防対策には、規則正しい生活がとても大切です。暑い日が、まだしばらくは続きますが、元気に乗り切りましょう。

2学期も 熱中症 コロナ けが 対策を！

*発熱や風邪症状等の体調不良があるときは、学校に連絡をお願いします。受診後は、医師の指示に従ってください。

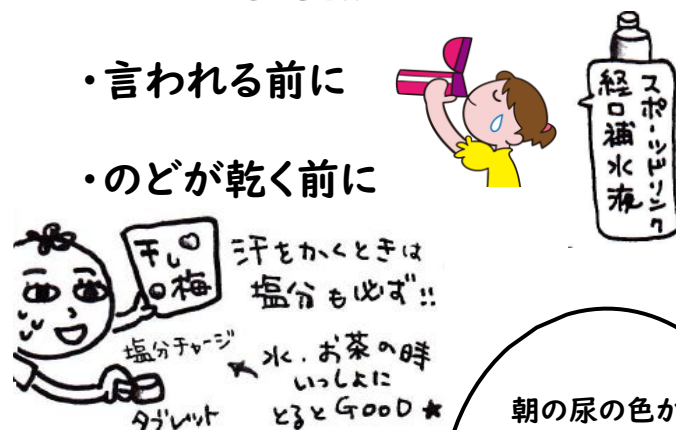


体へのダメージが大きい
熱中症を本気で予防！！

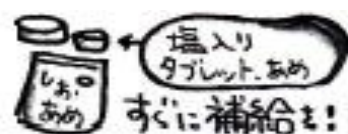
★こまめな水分補給がポイント！

・言われる前に

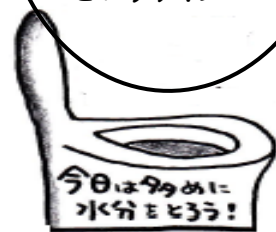
・のどが乾く前に



・力が入らない
・しびれる
・ガクガクする
塩分不足です。



朝の尿の色が濃いかも…
昨日は、脱水気味というサイン



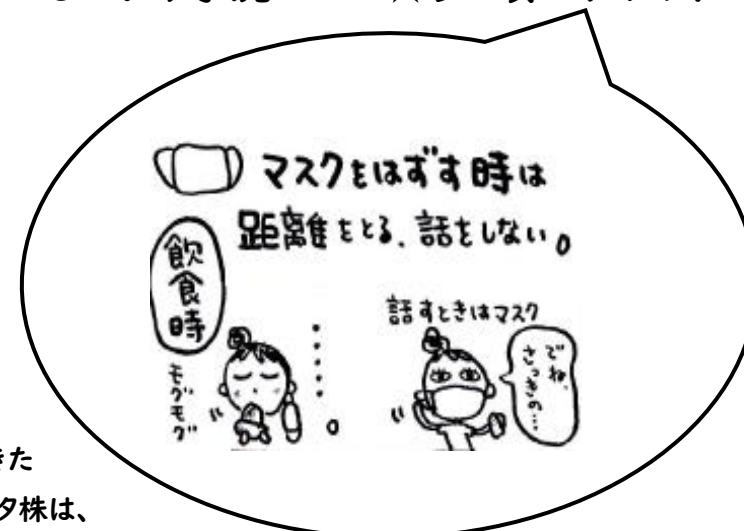
コロナ対策は、基本を丁寧に**コツコツ**続けます。

☆ 3密を避ける ☆ しっかり手洗い ☆ 咳エチケット



夏休みに入ってから、小中高生のコロナ感染が拡大しています！

これは、「デルタ株」に置き換わってきたことが原因と考えられています。デルタ株は、感染力が強く、3密のうち、一つでも油断すると感染してしまう可能性も…。学校祭準備などで、友達と話す際はしっかり距離をとって、マスクを着けて話しましょう。



1学期はとて多かった…2学期からは
けが予防をしっかりと！

☆ ウォーミングアップとクーリングダウン

運動不足と感じている人…多いのでは？

運動をいきなり始めると関節や筋肉を傷めたり、心臓に負担がかかったりします。また、クーリングダウンには、疲労回復を高める効果あります。



☆ しっかり睡眠

寝ているときに、骨や筋肉を強くする成長ホルモンが出ます。疲労回復にも睡眠は欠かせません！



☆ バランスのとれた食事

いろいろな栄養素を取ることで**身体の回復+集中力 up!**
夏休み中に、食生活が乱れた人もいます。まずは、しっかり朝ごはんを食べて学校に来れるように。

