

9月  
2018

中学部  
保健だより

# 観瀾

小城市芦刈観瀾校  
中学部保健室  
NO6  
H30年9月1日

## 9年生 修学旅行に向けて

4月に実施できなかった、修学旅行が5・6・7日実施されます。今回は、バスでの移動になっているので、長時間バスに揺られていく事になります。体調をしっかりと整えて楽しく、しっかりと学んで、思い出に残る修学旅行にしましょう。



保健目標 ◎ 生活のリズムを整えよう ◎ ケガの予防に努めよう

お盆が過ぎたら少しは涼しくなるかなと期待したのですが、猛暑続きで、本当にこの夏はまいりましたね。皆さんは元気ですか。さっそく今日から、身体測定に視力検査と、バタバタ忙しい1日になりますが大丈夫でしょうか？

9年生は、5・6・7日と1学期にできなかった広島へ修学旅行に出発します。夏休みに、あまり活動しなかった人は、体が慣れずに少しきつい思いをするかもしれません。とにかく2学期のスタートです。自分の体調をしっかりと整えて、各行事や授業に対応していきましょう。

### 車酔い防止のための12か条

- 1 脂肪分（油）が多い食事をひかえる。
- 2 空腹も食べ過ぎもよくない。（食事の量は適度に）
- 3 乗る前に排便を済ませる。
- 4 厚着をしない。
- 5 寝不足は大敵。前日は十分に睡眠をとる。
- 6 体を圧迫する下着や服装は避ける。
- 7 乗り物内で読書をしない。遠くの景色を眺める。
- 8 後ろ向きの座席を避ける。
- 9 気分をリラックスさせる。
- 10 事前に酔い止め薬を服用する。
- 11 気分が悪くなってきたら、早めにシートを倒す。
- 12（可能な場合は）窓を開けて風を浴びる。

### 快適な旅行は

「食べる」「寝る」「うんち」から  
 ◆前日は遅くとの10:30には休む。ゲームやテレビは、脳が興奮して眠れなくなります。  
 ◆朝は、ゆとりを持って、おきます。そして必ず、しっかり朝ご飯を食べましょう。  
 ◆朝ごはんの後は、必ずトイレに入り、「うんち」を出す習慣をつけておくことです。習慣になるよう、時間になったらトイレに入り、便を出す努力をしましょう。



## 9月1日(土)～9月3日(月)身体測定・視力検査実施



### 視力検査

A・B・C・Dは  
おおよその視力をあらわします

- A 1.0以上 ▶ ふたんの生活で困ることはほとんどありませんが、視力が下がっていないか、ときどきチェックするといいですよ。
- B 0.7～0.9 ▶
- C 0.3～0.6 ▶ 文字や物、人の顔などが見えにくくて困っているのでは？眼科でくわしい検査を受けて原因を調べましょう。
- D 0.2以下 ▶

### ★季節の変わり目対策★

今年の猛暑はいつまで続くの！とちよつと疲れ気味です。普段は、8月のお盆が過ぎると、夜は虫の声が聞こえたり、涼しくなるものですが、今年は違っていますね。でも、必ず秋はやって来るはずで、季節の変わり目が訪れます。体調管理をしっかりとしましょう。

- ◆十分な睡眠をとる(しっかりとぐっすり)
- ◆生活リズムを整えて、バランスのとれた食事をしっかりと取る。
- ◆疲れや不調を感じたら、無理をせずに、早めに休養し、不調が続くときは、受診しておく。
- ◆疲れを感じた時は、頑張りすぎない。
- ◆ストレス発散や気分転換をする。
- ◆ゆっくり入浴する

### ★原因1 気候の変化 →自律神経の調節の乱れや体内時計の乱れ

気温や気圧の変化が大きいと身体にストレスがかかり、自律神経の働きが乱れがちになります。自律神経には、交感神経と副交感神経があり、お互いに反対の動きをして、うまく切り替わりながら体の調子を整えています。しかし気圧や気温の変化が激しいとうまく切り替わらずに体の抵抗力が低下して病気になりやすくなったり調子が悪くなったりします。

### ★原因2 生活の変化 →夏休みから2学期と環境での心身の疲れ

夏休みで心身共にゆっくりしていたと思いますが、2学期になり、あわただしく行事もあつたりで、心身に思わぬ負担がかかることがあります。緊張や頑張り、ストレスになって、一気に心や体の負担となって、様々な症状を起こすことがあります。「元気が、やる気が出ない」などの精神的な症状や、疲れやすい、食欲がない等の身体的な症状が出たりします。これらの症状は季節の変わり目におこりやすくなります。