

残暑が厳しい日が続いていますが、いよいよ2学期が始まりました！「もうちょっと休みが欲しい・・・」と思っている人も多いのではないのでしょうか。2学期は行事がてんこ盛りです。気持ちを切り替えて、学校生活に合わせた生活リズムを取り戻しましょう。

生活リズムを見直すべし！

体育会の練習が間もなく本格化してきます。まずは、以下のことに注意をして、生活リズムを見直しましょう。

- ①「朝食をしっかりと、水分も摂る」
- ②「しっかり睡眠時間をとる」



寝ている間、思った以上の水分が汗や呼気となって体の外へ出ています。失った水分を朝食時にしっかり補い、さらに味噌汁やスープなど、塩分の入った食事を摂りましょう。

また、夜遅くまでテレビを見たり、スマホに没頭したりすると寝不足や視力低下の原因につながります。時計を見て、テレビやスマホを見たい気持ちをグッと我慢をして、布団に入り、翌日の活動に備えましょう。

気持ちの切り替え上手になって、活動の多い2学期を制しましょう。



今月の健康目標

- ・生活リズムの見直し
- ・傷病予防と疲労回復

毎年、この体育会の時期多い訴えが**筋肉痛**です。頑張っている証拠ではあるけど、予防すると痛みの軽減はできます。

①準備運動・ストレッチは念入りに！

急に激しい運動をすると、筋肉に大きな負担がかかります。運動前は、十分にウォーミングアップをして、体をほぐしておきましょう。

②普段から運動の習慣を！

運動習慣のある人は全身の血流状態がよいため、日頃運動していない人よりも軽くて済むようです。毎日お家の方の車で送迎してもらっている人は、要注意。まずは、登下校は歩く！普段から筋肉を動かす習慣を身につけておきましょう。



ヒアリに注意！

8月6日、倉敷市の水島港で200匹のヒアリが見つかりました。今後、ヒアリが県内へ広がり、健康被害の発生が心配されます。



ヒアリかな？と思ったら

- ・絶対に素手で触らない。(殺虫後も毒針に注意)
- ・踏んだり、巣をつついたりするなど、いたずらに刺激をしない！
- ・大人に知らせ、市販のスプレー殺虫剤などで殺虫してもらおう。また、市役所等へ連絡してもらおう。

刺されたら？

- ・もしもヒアリに刺されたら、熱い！と感じるような痛みがある。
- ・刺されてから数分後には、腫れ、じんましん、ひどいときは、アナフィラキシー症状になることもある。