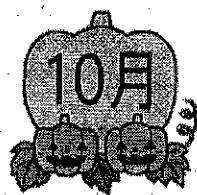


# ほけんだよい

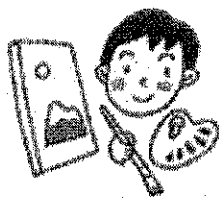


2019.10.1 奈良市立都跡中学校 保健室

## あなたの秋は、どんな秋？

厳しい暑さが毎日のように続き、みなさんと一緒に対策し努めながら熱中症と闘ってきた夏もようやく終わり、爽やかに過ごしやすい、秋の気配が感じられる時季になりました。まだ少し汗ばむ日もありますが、比較的暑すぎず、寒すぎず、外を歩いていても気持ちがよくて、どんなことをするにも適した気候です。さて、秋といえば…

- スポーツの秋
- 芸術の秋
- 読書の秋
- 食欲の秋



あなたの秋はどんな秋でしょうか。自分にとって興味があること、好きなこと…それだけでなく、常々やってみたく思っていたことを始めるなど、チャレンジしてみてもいいかもしれませんね。自分らしく、充実している…そんな秋をぜひ、楽しんでください！



## 秋にもあります！花粉症

花粉症は春だけではなく、秋にもあることを知っていましたか？秋はスギやイネの花粉が多く飛びます。花粉症の人はマスクや薬などで花粉症対策をしましょう！

花粉症以外にも腹痛や頭痛・風邪などで薬を飲むことがあると思います。みなさんは正しく薬を飲めていますか？一度、薬の飲み方を確認してみましょう。

正しく飲めていますか？薬の飲み方

- ジュースや牛乳はNG  
水かぬるま湯で
- 服用（飲み方）・用法（飲む量）を守る
- カプセル・錠剤は開けたり割ったりせずに飲む
- 病院で出された薬は「あげない」「もらわない」



# もうすぐ体育大会



過ごしやすい気候にはなりましたが、まだまだ熱中症には注意が必要です！

〈体調がおかしいな…と思ったら〉

- めまい
- 立ちくらみ
- 顔のほてり
- 汗のかき方がおかしい

- 頭痛
- 吐き気
- 体がだるい
- 熱っぽい
- 手足の筋肉がつる

- などの症状が出たら…
- 水分補給をする（水だけではなく塩分のあるスポーツドリンクなど）
  - 日陰で休む（無理せず救護場所に行きましょう）
  - 無理をせずにメンバー交代をする
  - 近くの先生に声をかけて救護場所に行く（本部テントの後ろに救護スペースを設けています）



※周囲の人でいつもと様子が違う、体調が悪そうと思ったら休養するように声をかけて近くの先生に知らせてください！

〈熱中症対策は事前準備が大切です！〉

- 睡眠をしっかり取る  
睡眠不足は脳や体の疲れがとれず体温調節機能が低下します。また、集中力も低下し、ケガをしやすくなります。
- 水分は多めに準備する  
必ず水分を持って来てください。スポーツドリンクも各自で準備しておきましょう。いつもより多めに持ってくることをおすすめします。

朝食は必ず食べよう！（いつも食べない人も必ず食べておきましょう）  
朝食を抜くと集中力が低下したり体力が続かず、ケガにつながる可能性も！しっかりと朝食を食べて、全力で体育大会を楽しみましょう！！



体育大会でのみなさんの活躍を楽しみにしています。どの色団も優勝目指して頑張ってください！救護スペースから応援しています！

