

9月はまだまだ暑い日が続きます。「なんだか、だるいなあ」「元気が出ないなあ」と感じている人は、夏の疲れが残っているかもしれません。ぐっすりと眠り、きちんとごはんを食べるなど、きそく正しい生活を心がけましょう。

「あと5分だけ…」が睡眠不足を招きます



感染症情報 (川崎市感染症情報より)

8/17～23 川崎市で報告数の多かった感染症は、

- ①手足口病
- ②感染性胃腸炎
- ③流行性角結膜炎

でした。

川崎市では例年より早く、インフルエンザの流行が始まりました。基本的な感染症予防を心がけましょう。



自律神経を整えよう

最近疲れやすい、やる気が出ない、頭痛がする…などで困っていませんか？ それは、自律神経が乱れているからかも！

自律神経は、呼吸や体温、血液の流れ、代謝、排尿・排便などを調節しています。しかし、生活リズムが乱れたりストレスがかかると、

その働きが悪くなって、さまざまな不調を引き起こしてしまいます。

そんなときは、生活リズムの見直しが大切です。また、深呼吸もおすすめ。鼻から息を吸い、その倍の時間をかけて口から息を吐きます。これを何度か繰り返すと、自然に心の緊張もほぐれます。ぜひ、試してみてください。

甘いもののとりすぎに注意！

甘いものをとりすぎではありませんか。実は、ペットボトルの飲みものやスナック菓子、カップ麺などには、たくさんの糖分が含まれています。たとえば、500mLのペットボトルの炭酸飲料には、角砂糖10個以上の糖分が含まれているのです。

甘いものをとりすぎると、ごはんが食べられず、栄養バランスが偏ってしまいます。また、将来、動脈硬化や糖尿病などの病気になるかもしれません。

甘いものをとりすぎないように、注意をしましょう。



保健室前に、清涼飲料水にどれだけ砂糖が入っているかの掲示物があります。ぜひ見てみてください。

天気がわるいと、体が痛い？「天気痛(てんきつう)」知っていますか？

雨がふる前や台風が近づいてくると、頭が痛くなったり、体がだるくなったりすることはありますか？ それは気のせいではなく、「天気痛」という体の不調かも！

★どうしておこるの？(耳のセンサーの乱れ) 耳の奥には、まわりの空気のちから(気圧)の変化を感じる「気圧センサー」があります。天気が急に変わると、このセンサーが過敏(かびん)に反応して自律神経がみだれ、頭痛やだるさが引き起こされてしまうのです。

★かんたん！くるくる耳マッサージ 耳のまわりの血の流れをよくして、耳のセンサーをおだやかにしましょう！(朝・昼・夜にやるのがおすすめ)

- ① 耳をかるくつまみ、上・下・よこに5秒ずつひっぱる。
- ② つまんだまま、後ろにゆっくり5回まわす。
- ③ 耳を包むようにパタンとおりまげて5秒キープする。
- ④ 耳全体を手でおおって、後ろにゆっくり5回まわす。



※頭痛がひどくてつらいときは、暗くてしずかな場所で休みましょう。

9がつ9にちは「救急(きゅうきゅう)の日」

＼^き気をつけて！／

けがをしやすいのはこんなとき

すいみん えいよう ぶそく
睡眠・栄養不足



しゅうちゅうりよく さ
集中力が下がり
ちゅうい ち
注意が散るため

な
慣れていない



うご むり で
動きに無理が出て
しつぱい
失敗しやすいため

イライラしている



れいせい か
冷静さを欠き
うご みだ
動きが乱れるため

いそ
急いでいる



しゅう い ちゅう い
周囲への注意が
ふじゅうぶん
不十分になるため

保健委員会で「けがの予防」の動画を作りました。長尾っ子みんなのクラスルームにのせています。見てみてくださいね！

長尾小では、「すりきず」「打ぼく」のけがが多いです！けがに注意して、元気にすごせるといいですね。