

My☆health



2023.9.1 川北中 保健室

みなさん、2学期が始まりました。今年の夏は記録的な猛暑が続いています。気象庁からは、9月も残暑が厳しいとの予報が出ています。体調をくずしたりしていませんか。2学期は遠足や修学旅行、文化祭などの行事が予定されています。体調を整え、充実した学校生活を送りましょう。



「暑さ負債」って何？

長引く暑さで、疲労や不眠、慢性的な「脱水症状」などが蓄積する「暑さ負債」。「暑さ負債」がたまり、危険ラインに達して熱中症を発症させる危険があります。また、体力を消耗して免疫力が低下すれば、「新型コロナに感染するリスクも高まる」といいます。では、「暑さ負債」はどう“返済”すればいいのでしょうか？

「運動・入浴・食事」をしっかりとって、暑さを乗り切ろう！

<適度な運動や入浴>



<食べ物>

◆タマネギ



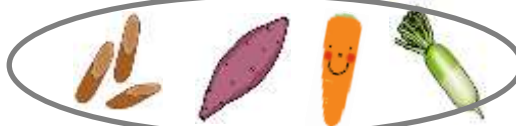
玉ねぎや根菜類の食材は、体の調子を整える働きがあり、9月の給食では毎日のように使われています。

◆発酵食品



できるだけ、残さず食べよう！

◆根菜類



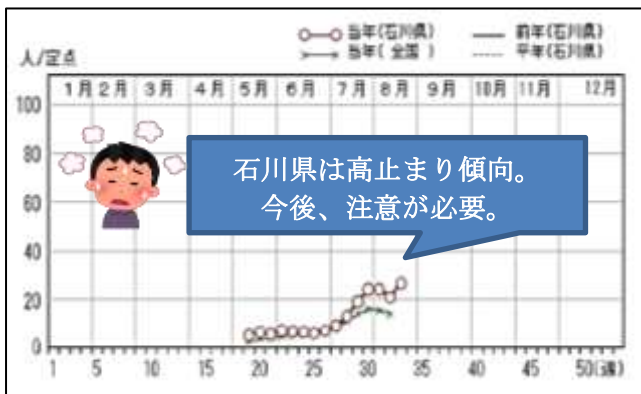
これから、おいしい季節です！

◆ビタミンEを含むもの

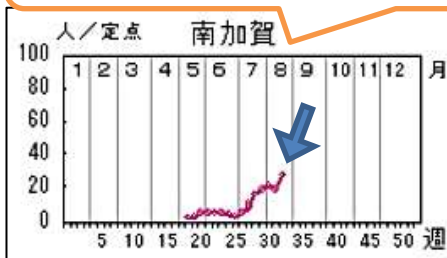


ショウガやアボカド、アーモンドなど、ビタミンEを多く含む食品には、血液の循環をよくする働きがあり、疲労回復につながります。

新型コロナウイルス感染症(第9波の感染状況)



南加賀(川北、能美、小松、加賀)でも陽性者が増加しています。



体調が悪い時は無理せず休養を！

<資料：石川県感染症情報センターHP より>

新型コロナウイルス感染症は、今、第9波のまっただ中です。石川県の定点医療機関あたりの陽性者数は、全国平均よりもはるかに多く、26.69人となっています。インフルエンザでは定点当たり10人を超えると「注意報」、30人を超えると「警報」が出されます。新型コロナウイルスの感染力はインフルエンザよりも高いと言われています。2学期も引き続き、「手洗い」「咳エチケット」「換気」など基本的な感染対策を実行していきましょう。



学校保健安全委員会のご案内

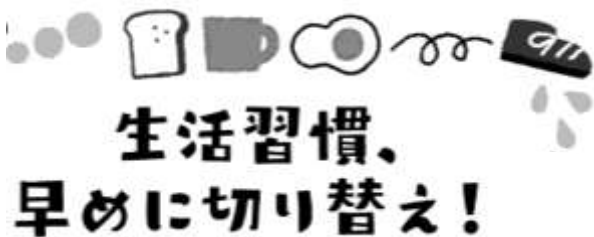
学校保健安全委員会とは、学校、家庭や地域がともに、子供たちの健康課題について話し合い、健康の輪を広げていく会です。今回、現代の中学生の時期の「睡眠」について考える機会としました。保護者のみなさんも、いっしょにお話を聞きませんか？

日時・・・令和5年10月5日（木）午後2時10分～3時10分

場所・・・川北中学校 講堂

演題・・・『睡眠で未来が変わる！』

講師・・・上級睡眠健康指導士 伊東 和博 氏



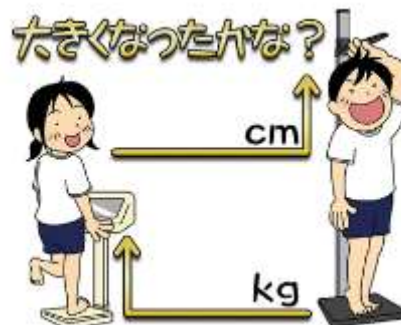
生活習慣、 早めに切り替え！

長い夏休みもあっという間。休み中は就寝時刻・起床時刻ともにだんだん遅くなったり、食事の時間や内容も不規則になったりするものです。休み明け直後はとくに、コンディションづくりに苦労している人が多く見られます。

「夏休み」から「学校」へ…生活リズムの軸を早めに切り替えていきたいですね。とりわけ、大きな鍵は睡眠と食事。登校する時間に合わせ、徐々に調整していきましょう。



9月8日(金)身体計測を行います。



成長する時期は人それぞれ。悩みすぎないように。気になったら、保健室に声をかけてもらえればと思います。

身体計測の結果は、「発育の様子」として緑色の用紙でお知らせします。（9月中）

身長と体重のバランスや身長の伸びなど、気になることがありましたら、ご遠慮なく保健室までお知らせください。小学1年生から現在までの身長と体重の記録から成長曲線を作成することができます。医療機関に相談される場合、成長曲線を持参するとスムーズです。

忘れないで・医療費請求

請求できるのは
受領日から2年間です



医療費の請求はお済みですか？

日本スポーツ振興センターへの申請手続きには期限があります。けがをした日から2年以内となっていますので、ご注意ください。登下校や部活動中のケガも対象になりますので、まだ、申請の手続きをされていない場合は、担任、顧問または保健室までお知らせください。