



平成25年9月4日

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

養護教諭 西脇 教子

長い夏休みがおわりましたね。けがや病気もなく楽しく過ごせましたか？いよいよ2学期が始まりました。夏休み中の不規則だった生活を引きしめて、体のリズムを学校生活のリズムに戻しましょう。学校では、運動会の練習が始まります。三食しっかり食べ、睡眠もしっかりととり、元気に2学期を過ごしましょう。

夏ばてチェック!



- 朝、なかなか起きられない。
□すぐ座りたくなる。
□何をするのもめんどうだ。
□頭がぼんやりし、やる気がでない。
□朝ごはんを食べないことが多い。
□おやつを食べ過ぎ、ジュースの飲み過ぎ。

☆左の項目に一つでも当てはまるなら、生活リズムを整えよう!

- 3度の食事をしっかり食べる。特に朝ごはんを!
○汗ばむので、体を清潔にする。
○お風呂に入って体を休める。(お湯につかる)
○よく寝る。早寝早起きを心がけましょう。

☆1番のポイントは気持ちを引きしめることです。



運動会の練習が始まります!

【児童・生徒のみなさんへ】

- 朝ごはんを食べる。
○運動しやすい靴を選ぶ。
○ぐっすり眠り、疲れを残さない。
○決まりを守り、注意をよく聞く。
○準備運動をしっかりする。
○体の調子が悪いときは無理をしない。
○こまめに水分補給をする。
(お茶をいつもより多めに持ってくる)

☆「しんどいな」「頭痛いな」「気分が悪いな」と感

【保護者のみなさまへ】

安全に練習が行われるように「いってらっしゃい」の前にお子様の健康観察をお願いします。

- 元気はありますか?
○朝ごはんは食べましたか?
○十分な睡眠をとっていますか?
○顔色は悪くないですか?



うめぼ 梅干しの効果って...?

みなさん、梅干しが体にいいことを知っていますか? 梅干しの効果には、疲労回復効果・殺菌力があります。疲労回復効果...元気になるエネルギーを生み出してくれます。

殺菌力...例えば、お弁当に梅干しが入っているおにぎりと入っていないおにぎりとは、食中毒の発生率が大幅に違います。

他に、風邪をひいた時、お腹の調子が悪い時、女性や子どもの貧血予防、乗り物酔い、口臭予防などにも効果的です。

それから、汗で失われた塩分やミネラルを摂取するのにも梅干しが良いのです。熱中症予防にもなるため、朝ごはんを食べる時に梅干しを一つ食べてみてください。ちなみに、梅干しは塩分量が多いので、1日1つが適量です。食べるだけではなく梅肉を直接、歯(歯痛)・肩(肩こり)に塗って使うこともできます。また、うおのめには、梅肉を塗り包帯をしておくと患部が柔らかくなり取れます。梅干して、すごいですね!!



ちょっとひとこと...

朝、夜は涼しくなりましたね。昼間は、まだまだ暑いので熱中症に注意してくださいね。私は、学校が夏休みに入ってから暑さとともに食べ過ぎてしまい太りました。ダイエットをしようと考えています。(するかしらないかは別で...) お米・肉を全く食べないなんてことは絶対にしません。高校のときに間違ったダイエットをし、失敗しました。野菜はたっぷり食べるのではなく、お米・肉・魚も食べないと、エネルギー不足で動くのが嫌になって逆効果でした。「食べる時は、野菜や汁物から食べる」「腹8分目におさえる」「運動をしっかりして汗を流す」を目標にして、頑張ってみようかなと思います。無理なダイエットは絶対、体に良くないのでしないでくださいね。