平成２５年９月１７日

９がつ ほけんだより

阿賀町立
阿賀津川中学校
保健室
第８号

２学期の大きなイベントである阿賀青龍祭が終わりました。夏休みからの約１ヶ月間。実行委員や幹部の人は計画や準備で大変だったと思います。暑い中、がんばってきたからこそ当日の青龍祭があれだけ充実したものになったのだと思います。

阿賀青龍祭が終わって約１週間、元の日常に戻りつつある阿賀津川中学校ですが、体調不良を訴える人が少しずつ増えています。体育祭前から「気持ちが悪い」「お腹が痛い」「頭が痛い」「だるい」等の訴えで来室する人はいましたが、体育祭後からは、欠席する人もでてきました。この後も新人戦、白嶺祭と大きな行事が続きます。朝晩と日中との気温差が激しいこの時期は、非常に体調を崩しやすいです。規則正しい生活を心がけ、体調管理に努めましょう。

☆９月の身体測定実施中☆

９月中の休み時間、各学年で順番に身体測定をしています。今回は身長と体重を測定します。身長がまだまだ伸びる人も、そろそろ止まりそう･･･という人も、体重の増加が気になるという人も、前回と比べてどのような変化があるのかしっかり確認しましょう。１０月には健康診断や身体測定の結果が記入してある「マイヘルス」を渡します。身長・体重だけでなく健康診断の結果も確認しましょう。

がんばれ！新人戦！！
（３年生は単元別テスト！）

＜体調管理のポイント＞

◎前日は、早く寝てゆっくり休む。
◎バランスのとれた朝食をしっかり食べて、なるべく排便して参加する。
◎食事の前は、必ずうがい・手洗いをする。
◎運動後の汗の始末をする。（汗をかいたままにしていると、体が冷えてかぜをひきやすくなる）

体調管理は１日や２日でどうにかなるものではありません。毎日の心がけが積み重なって強い体ができあがります。世界で活躍するスポーツ選手も、規則正しい生活習慣や体に良い生活を徹底しています。早く寝てゆっくり休む、朝食をきちんと食べる、うがい・手洗いをする、汗の始末をする・・・。これは中学生なら当たり前にできることです。毎日コツコツ努力できる人こそが試合で最大限の力を発揮できます。規則正しい生活習慣を送っていないと感じた人は、今からでも意識して体調管理をしていきましょう。