



保健だより 9月

今月の目標：生活習慣を確立しよう。 自然災害への備え。
感染症対策の継続

山高保健室NO. 6 R5. 9

9月になりました。暑さがおさまるといいのですが、暦的には9月23日は秋分の日です。秋になり、この日を境に少しずつ夜が長くなっていきます。

「スポーツの秋」「読書の秋」「食欲の秋」と、いろいろな表現をされますが、過ごしやすい季節ということでしょうか。皆さんも勉強も運動も取り組みやすい時期なので、元気に学校生活を楽しんでほしいと願っています。

今月の保健だよりは、「まだまだ心配・熱中症予防」「救急時の対応」等！！

「まだまだ心配・熱中症予防」

8月に学校医の先生から、こんなお話を聞きました。

- ・熱中症の原因の一つに「朝食抜きで運動」があると考えられるということです。朝、食事をとらないで体育に参加することが熱中症をひきおこす原因の一つだと考えられるということです。こまめな水分補給、そして朝食をとるようにお願いします。

※1学期に実施した「生活調査」から本校の生徒は朝食を毎日とっている生徒が半分以下ということがわかった。また、朝、眠くてなかなか起きられない生徒もいて、生活の乱れが気になる。

※生活調査結果から

「朝食を毎日とっている」	1年：42.9%	2年：47.9%	3年：44.8%
(参考：昨年度)	1年：70.3%	2年：49.2%	3年：71.4%
「朝、眠くてなかなか起きられない」	1年：17.8%	2年：33.8%	3年：22.4%
(参考：昨年度)	1年：18.9%	2年：28.6%	3年：20.7%

せい かつ
生活リズムを
がっ ころ
学校モードに
もど
戻そう!



