

# 保健だより

三木市立緑が丘中学校  
2021. 9. 2 (木)

自由な時間が多い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。2学期の目標は、見つかりましたか？大きな目標もいいですが、小さな目標を一つずつクリアしていくのもいいですね。元気なカラダで過ごせるように「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけましょう。

## まだまだ暑い！9月も熱中症に気をつけて！



### 応急措置は「FIRE」

F (Fluid) は水分補給

I (Icing) は冷却

R (Rest) は安静

E (Emergency) は119番通報

※意識がない場合は、Fの水分補給は省く！

### 熱中症の症状を知っておこう

分類	症状
I度	・めまい・失神（立ちくらみ） ・筋肉痛・筋肉の硬直（こむらねがえり） ・手足のしびれ・気分が不快
II度	・頭痛 ・吐き気 ・嘔吐 ・倦怠感・虚脱感（ぐったりする・力が入らない） ・軽い意識障害（いつもと様子が違う）
III度	・II度の症状 ・意識障害（呼びかけや刺激への反応がおかしい） ・けいれん ・手足の運動障害（まっすぐ走れない・歩けない） ・高体温（からだに触ると熱い）

# それはカラダからの SOS かも！？



## ☆ 無月経 ☆

【主な原因】

急な体重減少、運動に必要なエネルギーが食事からとれていない状態、オーバートレーニング、精神的ストレス、内科的要因

中学生にも、部活動に励み続けて、気づいたら何カ月も生理が止まっている・・・ということがあります。自分自身でチェックを行い、自己管理を行うのはもちろんですが、家族、友達、話しやすい先生に早めに相談しましょう。また、お互いの小さな変化に目を向けて「大丈夫？」と一言声をかけ合えると安心ですね。

## 「旬」を食べよう！

秋の「旬」と言えば、さんまにさつまいも、栗、といったところでしょうか。

普段よく使う食材は、一年中スーパーに並びますが、野菜や魚は旬の時期の方が、栄養をたっぷり含んでいると言われています。一番少ない時の約3～4倍になる野菜もあるようです。味もやっぱり、自然に育てられたものの方がおいしいですね。

おいしく健康に、季節を楽しめるなら一石三鳥です。食欲の秋を味わいましょう！



買込み中、こんなことはありませんでしたか？  
おうちの方へ

- ①大きなけがはありませんでしたか？  
はい・いいえ
- ②病気になることはありませんでしたか？  
はい・いいえ
- ③アナフィラキシーなど、アレルギー症状は出ませんでしたか？  
はい・いいえ

コメント欄



心配なことや気になることがある時は、保健室でも相談にのったり、一緒に考えることができます。小さなことでも聞かせてください。

## 「ごめんね」の使いすぎに要注意！

友達に本当の自分の気持ちを伝えられず、すぐに「ごめんね」と言って、表面上の仲を保とうとしていませんか？「ごめんね」と言うことで、友達との間に上下関係が生まれ、ストレスにつながることも。「ごめんね」という言葉は、大切に使いましょう。

