

# ほけんだより 9月

9月に入り、涼しい日も増えてきます。生活リズムも秋バージョンに切り替えていますか？「うまくいってないよ」という人に試してほしいのは、朝起きたら窓に向かって太陽の光を浴びること、そして朝ごはんを食べること。運動会の練習も始まっています。ケガなく、元気で取り組めるように、生活リズムを整えて、体調を万全にしましょう。

## 8月の病欠出席状況

発熱…14日/10名 昨日熱…6日/6名 下痢…2日/1名 腹痛…1日/1名  
 咳…3日/2名 体調不良…3日/2名 大事とって…2日/2名  
 《感染症》ヘルパンギーナ…2日/1名 突発性発疹…2日/2名  
 RSウイルス…4日/1名 RSウイルス+中耳炎…1日/1名

### 運動会前の足元チェック

サイズが合っていないくつを履いていませんか？ くつがケガの原因になることもあります。自分の足元、早めにチェックしておきましょう。

くつひもはほどけていませんか？  
ちぎれそうになっていませんか？

つま先がくつの先端にぶつかっていませんか？  
きつくありませんか？

くつの表面がすり切れたり穴が開いたりしていませんか？

くつ底がすり減って滑りやすくなっていませんか？

ケガ予防も走る準備も万全に。当日は救護席から応援しています。ガンバレ！

夏バテのぐったりを引かずっている 夏休みは元気に過ごせたのに、秋になってからぐったり

## そんなぐったりさんへ

そのぐったりの原因は？

- 夏バテの疲れが残っている
- 夏と同じ生活をして体を冷やしてしまっている
- 冷房で体温を調節する力が弱まっている

ぐったりをやっつけるために！

- ★ お風呂ではぬるめのお湯にゆっくりつかる
- ★ 寒暖の差が大きいと体に負担が。冷房の使い方や服装を見直そう
- ★ 睡眠をしっかりとろう
- ★ 温かいものを食べて体を内側から温めよう
- ★ 「スポーツの秋」のやりすぎに注意

### 痛っ！ が大きなケガを防いでる？

指を切った瞬間に「痛っ！」と手を止めたり、熱いものに触った瞬間に「熱っ！」と手を引っ込めたり。この「痛っ！」や「熱っ！」が、もしなかったとしたら…？

痛い、とか熱いを感じる場所は、皮ふに点々と散らばっています。この皮ふの感覚は信号となって、神経→脊髄→脳へと届けられ、ここで「痛い」とか「熱い」と認識されます。

さらに信号の中には、神経→脊髄→運動神経とたどるものがあります。これだと脳に行く前に脊髄から筋肉にダイレクトに指令が行くので、すばやく手を引っ込められるのです。「痛っ！」や「熱っ！」がなかったら大ケガや大やけどになってしまうかもしれませんね。