

充実した夏休みのために 生活リズムを整えよう

夏は暑さだけでもストレスとなり自律神経が乱れる要因となります。夏休み中は、生活バランスが崩れがちです。自立に向けての第一歩!しっかり自分で計画して生活してみましょう。

- あ** 朝ごはんをしっかり食べよう!
- い** いつも同じ時間に起きて!
- う** 運動は心にも体にも良い影響があります
運動部員以外はストレッチや散歩を!
- え** 栄養バランスの良い食事を
- お** お風呂に入って疲れをとってリフレッシュ!

- か** 課題は早めにやっつけてしまおう!
- き** 気をつけて! 事件・事故!
- く** 9時までには必ず家に帰ること
- け** 携帯・スマホだらだら使うのはほんとに必要?
- こ** コロナ感染症にかからないようしっかり予防しよう!

水難事故 いのちを守る「ういてまて」

例年、水難事故に遭う人は600人前後、死者・行方不明者はそのうちの300人前後となります。

遊泳禁止の場所では遊ばないことはもちろんですが、万が一海や川でおぼれてしまったら浮いて待つ方法「背浮き」を覚えておきましょう。

溺れている人をみかけたら

- 空のペットボトル・リュックなど浮くものを渡す
- 大声で周りの人に救助を求める
- 助けに入り溺れる人もいるので、基本的に水に入らず救助する



大の字になるように手足を大きく広げる

大きく息を吸って、空気を肺に溜める

あごを上げて上を見ると呼吸しやすい

手を水面より下に

浮き具代わりになるので、靴は履いたままで

股(両足)を開く

新型コロナ
ウイルス感染症

感染再拡大!

引き続き、基本的な感染予防対策を徹底

- マスクの適切な着用
不織布マスク等を利用
- 手洗い・手指消毒
- 密を避けよう
- こまめな換気

次の場合は学校に報告をお願いします

1. 生徒の感染が判明した場合
2. 同居者等の感染が判明し、生徒が濃厚接触者として特定された場合
3. 症状がありPCR検査を受けた場合
4. 症状があり抗原検査で陽性が判明した場合
5. 新型コロナウイルス感染症が疑われる症状が続いた場合

具合が悪い時は登校を控え、医療機関に相談しましょう

保健美化委員会コラム

夏バテ防止にバランスの良い食事を!

夏バテとはだるい、疲れやすい、食欲がわかないといった症状です。

皆さんはしっかりとご飯を食べていますか?

今年の夏はとても暑いことが予想されます。そんな中で食欲がわかないといったことがあると思います。

夏バテをしないためにはタンパク質・ミネラル・ビタミンなどを意識して摂る必要があります。

そのために肉・魚・卵などでタンパク質、野菜ではビタミン、果物などではミネラルを摂りこの暑い夏から夏バテを予防しましょう。



1年3組

運動で心も体も元気に!

みなさんは運動をすることによってどのような効果があるか知っていますか?運動により脳の血流が良くなり脳が活性化され記憶力や思考力が高くなります。また、心に安らぎをもたらすセロトニンなどの神経伝達物質が脳内に増えメンタルが強くなったりすると言われてるそうです。

他にも生活習慣病の予防にも繋がりに良いことがたくさんですね。しかし、運動後のストレッチやマッサージなどをせずたくさん負担をかけてしまえば良いことはありません、疲労物質などを流すことのできるこのようなケアを大切に運動を頑張りましょう!!



1年3組

睡眠不足を解消して授業に集中!

睡眠不足になると、集中力・判断力・記憶力の低下や、ストレスが増大したりします。他にも免疫力の低下や生活習慣病にかかりやすくなります。

睡眠を削ってしまうと授業中に眠くなって寝てしまうようなことが多くなってしまおうと思うので、皆さんはしっかりと睡眠を取り授業に集中して取り組むようにしましょう!



2年3組

コロナ禍の夏 熱中症に注意しよう

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体作りが大切です。日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

今年は新型コロナウイルスの影響で、室内で過ごした時間が長く、暑さに馴れず、汗をかきにくい体になっているため、例年以上に注意が必要です。



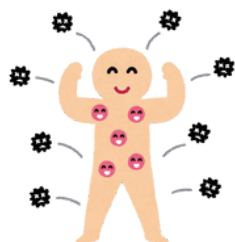
2年3組

体温と免疫力の関係

運動をすると熱くなりますよね。体温が上がっている証拠です。皆さんは体温と免疫は深い関わりがあることを知っていますか?体温が上がると血液の流れが良くなり免疫力が高まります。

具体的には体温が平熱から1度上がると最大で5倍~6倍の免疫力の上昇し、1度下がると免疫力は30%低下となるそうです。

1日30分のウォーキングや、ジグリングという貧乏ゆすりに似た動かなくてもできる運動もあります。少しでも体を動かして体温を上げて健康に過ごしましょう。



3年3組

【熱中症対策】就寝前にコップ1杯の水を

人は睡眠中に熱中症になることもあるのです。睡眠中の熱中症対策について紹介します。

- 1.クールダウン効果のある寝具や、部屋に熱がこもらないように扇風機・エアコンを適切に利用する。
- 2.脱水症状に陥らないよう、睡眠前に最低コップ1杯の水を飲み、寝室に水のペットボトル1本置きいつでも飲めるようにする。

ただし、睡眠前の飲み物はアルコール類、コーヒー、緑茶は安眠を妨げる効果があるので避けましょう。



3年3組

LINEアプリを活用した熱中症警戒アラート・暑さ指数の情報配信

環境省では、熱中症を未然に防止するため、「環境省熱中症予防サイト」を運用しています。LINEで熱中症アラートを受け取ることができます。ぜひ活用し熱中症を予防しましょう。



保健美化委員会コラム

夏バテ防止にバランスの良い食事を!

夏バテとはだるい、疲れやすい、食欲がわかないといった症状です。

皆さんはしっかりとご飯を食べていますか?

今年の夏はとても暑いことが予想されます。そんな中で食欲がわかないといったことがあると思います。

夏バテをしないためにはタンパク質・ミネラル・ビタミンなどを意識して摂る必要があります。

そのために肉・魚・卵などでタンパク質、野菜ではビタミン、果物などではミネラルを摂りこの暑い夏から夏バテを予防しましょう。



1年3組 山崎洋丞

運動で心も体も元気に!

みなさんは運動をすることによってどのような効果があるか知っていますか?運動により脳の血流が良くなり脳が活性化され記憶力や思考力が高くなります。また、心に安らぎをもたらすセロトニンなどの神経伝達物質が脳内に増えメンタルが強くなったりすると言われてるそうです。

他にも生活習慣病の予防にも繋がりに良いことがたくさんですね。しかし、運動後のストレッチやマッサージなどをせずたくさん負担をかけてしまえば良いことはありません、疲労物質などを流すことのできるこのようなケアを大切に運動を頑張りましょう!!



1年3組 盛 美然

睡眠不足を解消して授業に集中!

睡眠不足になると、集中力・判断力・記憶力の低下や、ストレスが増大したりします。他にも免疫力の低下や生活習慣病にかかりやすくなります。

睡眠を削ってしまうと授業中に眠くなって寝てしまうようなことが多くなってしまおうと思うので、皆さんはしっかり睡眠をとり授業に集中して取り組むようにしましょう!



2年3組 宮本勝海

コロナ禍の夏 熱中症に注意しよう

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体作りが大切です。日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

今年は新型コロナウイルスの影響で、室内で過ごした時間が長く、暑さに馴れず、汗をかきにくい体になっているため、例年以上に注意が必要です。



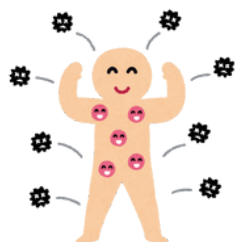
2年3組 濱田真穂

体温と免疫力の関係

運動をすると熱くなりますよね。体温が上がっている証拠です。皆さんは体温と免疫は深い関わりがあることを知っていますか?体温が上がると血液の流れが良くなり免疫力が高まります。

具体的には体温が平熱から1度上がると最大で5倍~6倍の免疫力の上昇し、1度下がると免疫力は30%低下となるそうです。

1日30分のウォーキングや、ジグリングという貧乏ゆすりに似た動かなくてもできる運動もあります。少しでも体を動かして体温を上げて健康に過ごしましょう。



3年3組 澤口佳祐

【熱中症対策】就寝前にコップ1杯の水を

人は睡眠中に熱中症になることもあるのです。睡眠中の熱中症対策について紹介します。

- 1.クールダウン効果のある寝具や、部屋に熱がこもらないように扇風機・エアコンを適切に利用する。
- 2.脱水症状に陥らないよう、睡眠前に最低コップ1杯の水を飲み、寝室に水のペットボトル1本置きいつでも飲めるようにする。

ただし、睡眠前の飲み物はアルコール類、コーヒー、緑茶は安眠を妨げる効果があるので避けましょう。



3年3組 村元月南

LINEアプリを活用した熱中症警戒アラート・暑さ指数の情報配信

環境省では、熱中症を未然に防止するため、「環境省熱中症予防サイト」を運用しています。LINEで熱中症アラートを受け取ることができます。ぜひ活用し熱中症を予防しましょう。

