

ほけんだより

令和7年9月25日

げんきだま



NO.9

八郎潟小学校・中学校 保健室

先週あたりから、朝晩、涼しく感じられる日が増えてきました。長かった夏もいよいよ終わりかもしれません。秋到来ということで、熱中症対策で実施していた「中学生の体育着登校」も今週末（9/26）で終了です。来週からは制服登校となりますので、間違えないように気を付けましょう。



また、水分補給のための飲み物の持参についても、来週からは、「水」か「お茶」に戻します。「スポーツドリンク」は、熱中症対策のための期間限定の対応ですので、ご了承ください。

かんだんさ ちゅうい 寒暖差に注意しよう！！

これからの季節は、だんだん朝の気温が下がり、朝晩と日中の気温差が大きくなります。この「寒暖差」が、体にとって大きな負担となり、体調不良につながってしまうので、注意が必要です。体の機能をコントロールしてくれる「自律神経」が、急な温度変化でうまく働かなくなってしまうことが原因かもしれません。

まずは、温度差対策として、脱ぎ着しやすい服装で、気温の変化や自分の体調に合わせて工夫しましょう。一枚羽織るものがあると便利です。

そして、自律神経を整えるためには、規則正しい生活が大切です。バランスのよい食事と十分な睡眠を心掛けましょう。

