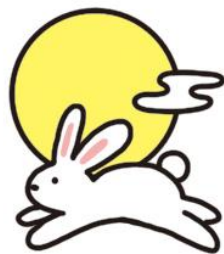


# OASIS

(ほけんだより) VOL.5

令和6年 8月29日  
 松原第四中学校 保健室



2学期が始まりました。まだまだ心と体の切り替えができていない人も多いと思います。

まもなく体育大会の練習も始まります。規則正しい生活、十分な睡眠、こまめな水分補給を心がけてくださいね。

## 運動・スポーツ時のケガを防ぐために

朝食をしっかりと食べておく

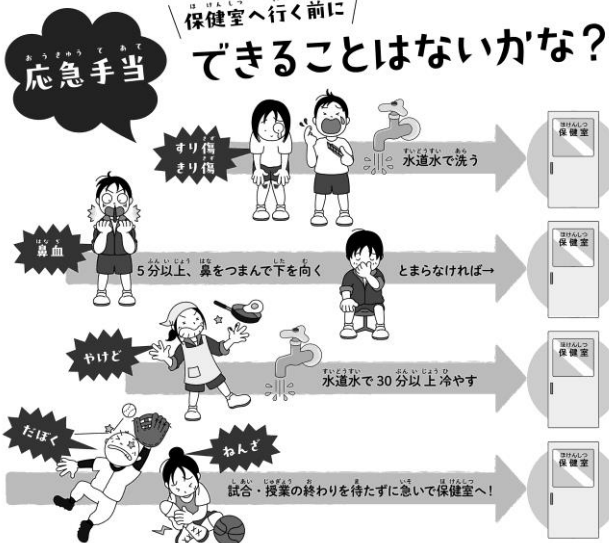
十分に睡眠をとっておく

水分をこまめに補給する



具合が悪いときは無理をせず休む

実施前後にウォーミングアップとクールダウンを行う



## “秋バテ”に注意しよう！

夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは“秋バテ”かもしれません。



### 秋バテの原因は？

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。

夏の間の生活習慣（冷房の効いた環境、冷たいものとりすぎなど）も関係していると言われています。



### 秋バテ対策

～自律神経を整えよう～

- お風呂にゆっくりつかる
- 温かいものや、栄養バランスのよい食事をとる
- 夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする



# さいがい ぞな で き 災害の備えは出来ていますか？

8月8日に日向灘を震源とする地震が発生したことにより、8月15日まで南海トラフ地震臨時情報(巨大地震注意)』が発表されました。このことをきっかけとして家族で地震の備えの点検を行ったり、避難場所や避難経路の話し合いをしたりした人も多いと思います。

また現在、大型の台風が接近しており、大阪への影響も懸念されています。

9月1日は『防災の日』です。1923年に発生し、東京都や神奈川県を中心



に大きな被害をもたらした『関東大震災』の経験をふまえ、災害に備えるための意識をもとうという思いから、この日が防災の日となっています。

災害は過去の話ではなく、いつ私たちの身のまわり

に起きるかもしれないものです。心配しすぎて、そのことにとらわれすぎることはいくつもありますが、きちんと備えをするとともに、万一災害が起こった場合にどのような

今一度、確認してみる機会にしてくださいね。



## けんこうひがい そのおしゃれ、健康被害につながるリスクあり!!

ふてきせつ しよう けんこう ひがい しんばい  
不適切な使用による健康被害が心配です。

ヘアカラー



【接触性皮膚炎】

頭皮や髪の生え際などに、かゆみ、赤み、腫れ、湿疹などの症状がでる

ピアス



【金属アレルギー】

人によってかゆみや赤み、水ぶくれなどを伴う皮膚症状がでる

カラコン



【失明にもつながる眼障がい】

不適切な使用や粗悪な商品で結膜や角膜などに深刻な悪影響がある