

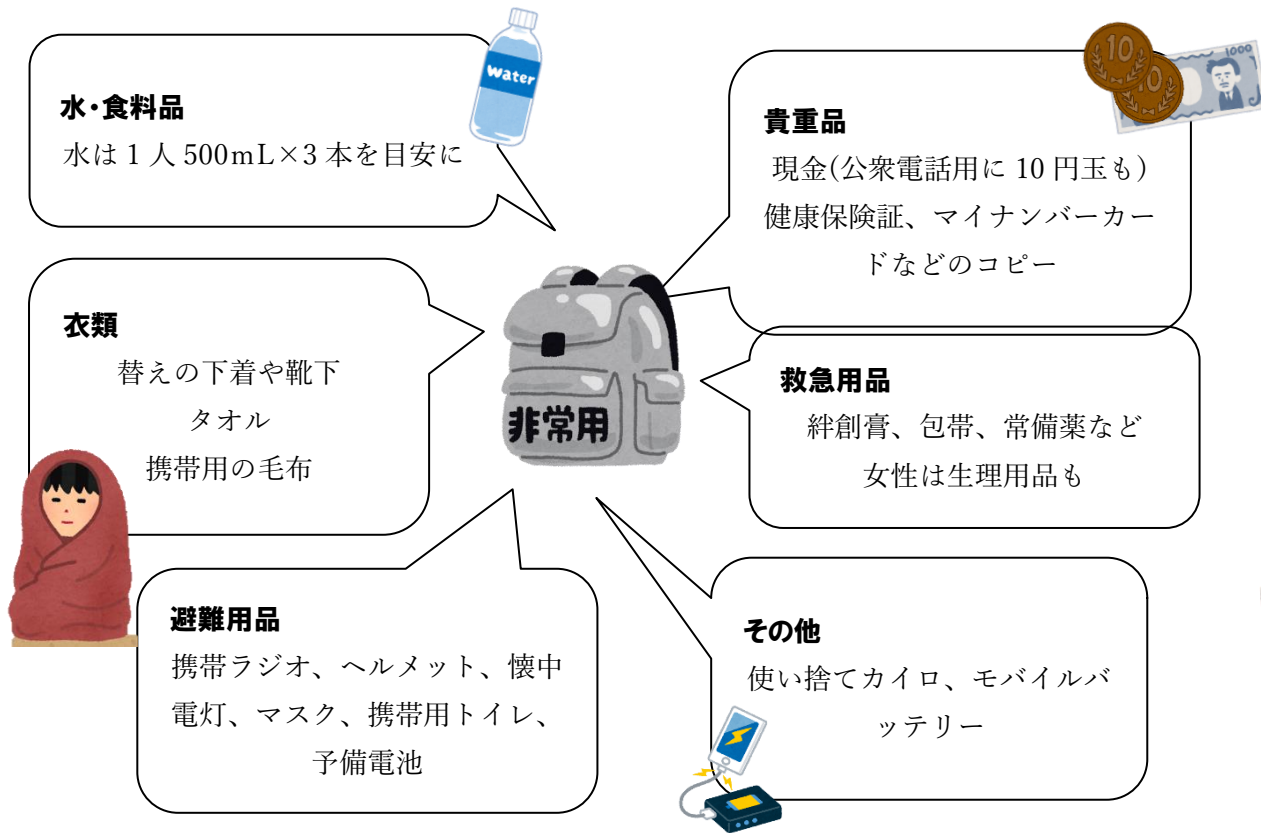


愛知高校保健室  
2022年9月1日

今日から2学期がスタートしました！まだまだ暑い日が続きますが、今月は文化祭、体育祭が待っています。万全の状態で見守るよう、生活リズムを整えていきましょう。

## ●「もしも」に備えよう●

9月1日は防災の日です。夏休み中にも大雨により避難を余儀なくされた地域がありました。いつ災害が起きてもお困らないよう、非常時に何を持って避難すればよいのかおさらいしておきましょう。



また、持ち出しのほかにも食料品や消耗品などを家で備蓄していると安心です。

普段から少し多めに食料を買っておき、使った分だけ新しく買い足していく「ローリングストック法」で期限切れを防ぎながら備蓄することができます。

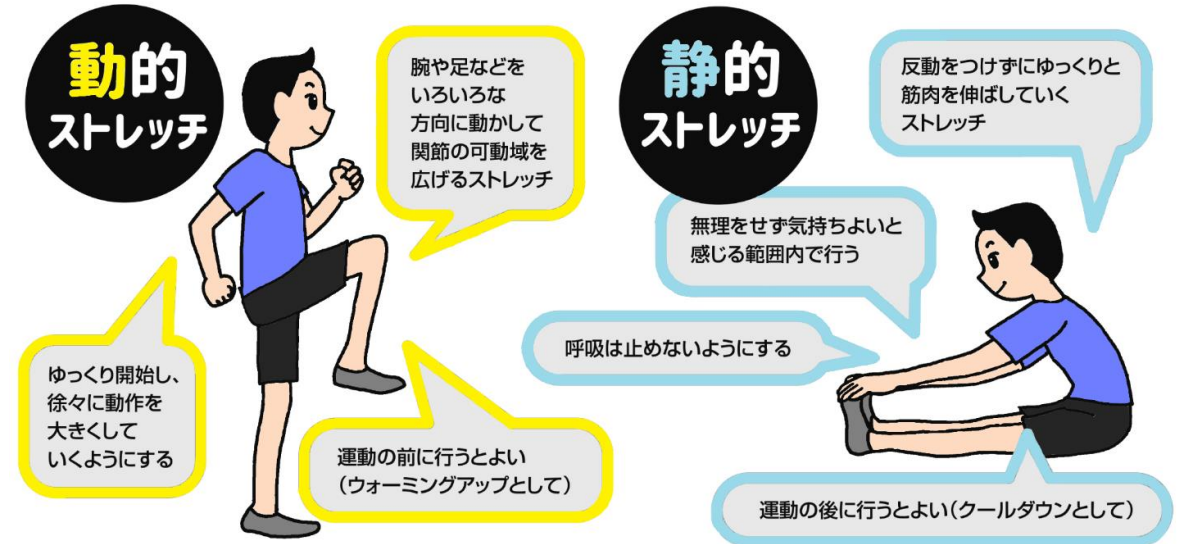


## ●楽しい体育祭を目指して●

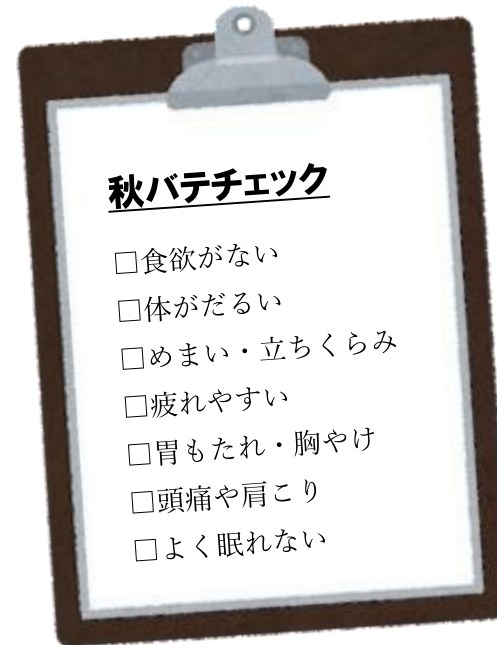
いよいよ体育祭が行われます。練習も本番も、運動前には体をしっかりほぐしましょう。筋肉や関節を伸ばすことでけがを予防します。さらに、運動後にもストレッチを行うことで疲労回復に効果があります。また、睡眠不足は集中力が低下し、けがに繋がりがやすくなります。規則正しい生活習慣とストレッチで、けがなく楽しい体育祭にしていきましょう！

運動の前には…

運動の後には…



## ●秋バテにご注意！●



### 秋バテチェック

- 食欲がない
- 体がだるい
- めまい・立ちくらみ
- 疲れやすい
- 胃もたれ・胸やけ
- 頭痛や肩こり
- よく眠れない

夏休み明けは体調を崩しやすくなります。夏の猛暑の疲れや、冷たいものや冷房による内臓の冷え、屋外と室内の寒暖差による自律神経の乱れが原因です。これがいわゆる「秋バテ」です。そして、これからは1日の中でも寒暖差が出てくるようになり、自律神経が乱れやすくなります。

秋バテ対策では体を温めることが大切です。

- ①体を動かす
- ②体を温める食べ物や飲み物を取り入れる
- ③ぬるめのお湯で全身浴
- ④衣服で調節する