



NO3

能生中学校 保健室

R3年5月20日

## 5月24日 ジオサイト活動 準備は出来ていますか？

### ①水筒は大きめのものを持つ

普段より運動量が増え、汗をかくので水分を多めに準備しましょう。

### ②はきなれた靴をはこう

足がすぐに疲れないように運動靴がおすすめです。

### ③前日はしっかり睡眠を取ろう

遠足の日にはハードスケジュールなのでたくさん寝て体力を蓄えましょう。

### ④朝ご飯をしっかり食べよう

水分、塩分を補充でき、体温を下げる効果のある汗をかきやすくなります。



## 熱中症にも気を付けて・・・

- ・こまめに水分、塩分を補給しよう  
(30分に1回は水分を摂ろう)
- ・帽子をかぶって直射日光を防ごう
- ・体調が悪い場合は無理をしない

外では思うように手が洗えません。  
お弁当を食べる前には、**除菌ウエットティッシュ**で  
手を拭けるように準備をお願いします。



バスに乗る時はマスクを付けますが、外を歩いていて息苦しくなったら、人との距離を十分に取ってマスクを外しましょう。

## SDGs マスクの捨て方

新型コロナウイルス感染症の流行で、なくてはならないものになったマスク。でも、正しく捨てられなかったマスクのせいで動物たちにこんな被害が・・・。

- ・散歩中の犬が間違っって飲み込む
- ・足に引っ掛かった野生の鳥が飛べなくなる
- ・海に流れ込み、カニやタコが絡まる



### マスクの捨て方

- ・ひもを持ってはずす
- ・ビニール袋などに入れ、  
口を縛って捨てる
- ・マスクを捨てたあとは手を洗う



## KYB 活動 ～睡眠について保健指導～ 養護実習生 木島希望

5月18日に睡眠の大切さについて話をしました。睡眠をとることで心身の疲労回復や成長ホルモンの分泌を促したり、免疫力が向上したりするなど多くのメリットがあります。睡眠は生活の土台となり私たちの身体のためにとっても大切であることが分かったと思います。中学校生活を健康で楽しく過ごすために、睡眠時間を十分に取らしましょう。

