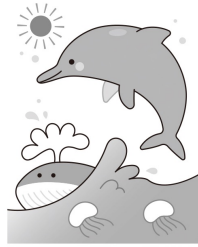


# ほけんがより



○夏休み前号○  
令和5年7月21日(金)  
佐世保市立大野中学校  
養護教諭 百合永香澄



いよいよ夏休み。夏休みはゆっくりと休養を取ることでもできますが、いろいろな経験をして成長できるチャンスです。

体を動かすため、免疫力を高めるため、気持ちを安定させるため...全ての基本は、規則正しい生活習慣です。健康に気をつけて、充実した時間を過ごしてくださいね。



## 【体内のバランスの話】～少し難しいですが、知っておくとよい話～

体を動かすときには、脳が体に指令を出していますね。脳が指令を出すためには、頭に血液がしっかり届かなければなりません。血液は心臓から送られますが、頭まで血液を十分に届けるためには、「自律神経」がしっかり働いている必要があります。



夏休み中は、体を休ませることも大切です。しかし、涼しいところで横になってばかりでは、いざ活動するぞ!というときに、この「自律神経」が働きを忘れてしまい、頑張りたくても体がついていけない状態になることがあります。(ちなみに、ダラダラと過ごしていたわけではなくても、成長期にはこの働きが崩れやすくなる人もいます。)

2学期は各学年で様々な行事が待っていますね。夏休み中も、規則正しい生活習慣とお家の手伝いなどをすることで、2学期が少しでも楽にスタートできますように。

大丈夫?

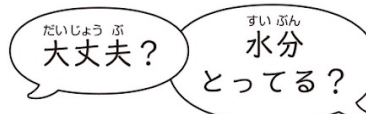
## そのひと言で救える命がある



学校で起  
こる熱中症  
は、毎年約  
5,000件\*。死亡事故の  
多くが体育の授業や部活  
などのスポーツ活動中  
に起こっています。

もっと練習してうまくになりたい みんなの足を引っ張りたくない

がんばり屋さん、自分でも気付かないうちに無理をしがち。  
もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが  
声を掛けてあげて  
ください。



あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。  
自然に声を掛け合える雰囲気をもみんなで作っていきましょう。