



長い夏休みが終わりました。受験勉強に励んだ人、部活動やキャリアインターンシップに励んだ人、それぞれに充実した夏休みを過ごしたことと思います。まだまだ夏休み気分が抜けないと思いますが、来週には文化発表会も控えています。身も心も学校モードに切り替えて、しっかり体調管理をしましょう！

8月 保健目標
夏を健康に過ごそう

夏休み明けも、熱中症には十分注意して過ごしましょう。
水分補給用の水筒や汗拭きタオルの持参も忘れずに！

暑い夏、こんな症状はありませんか？

- 不眠 頭痛 肩こり
- 胃痛 腹痛 食欲不振 下痢・便秘
- だるい イライラする カゼをひきやすい
- 手足の冷え 腰痛

☑それは夏バテかもしれません

気になる症状がある人はチェックしてみよう

夏バテをまねく Lifestyle Habit

生活習慣

- 日中はエアコンの部屋にずっといる
- 寝るときは朝までエアコンをつけている
- ゲームやスマホで夜ふかしすることが多い
- 朝ごはんをほとんど食べない
- 冷たい物ばかり食べている
- めん類や菓子パンで食事を済ませることが多い
- 炭酸飲料やジュースをよく飲む
- 肌がたくさん出る服をよく着る
- お風呂はシャワーで済ませることが多い
- ほとんど運動はしない
- 涼しい部屋と暑い外との出入りが激しい

たくさんあてはまる人は要注意！生活習慣を見直しましょう

一言アドバイス
夏バテを回復する食材は？

1 糖質をエネルギーに変える ビタミンB₁

めん類や冷たくて甘いものばかり食べていると、糖質のとりすぎで疲労が残ってしまいます。ビタミンB₁で糖質をエネルギーに変えましょう。

ビタミンB₁を多く含むのは 豚肉 うなぎ 大豆食品

ニンニク、ニラ、ネギ、玉ねぎはビタミンB₁の働きをサポート。一緒に食べると効果アップ！

2 体力や持久力をアップする たんぱく質

たんぱく質が不足すると、疲れやすくスタミナ切れの症状もでてきます。めん類にたんぱく質をプラスして、体力や持久力を高めましょう。

たんぱく質を多く含むのは 肉類 魚 大豆食品 玉子 チーズ など

良い生活リズムで元気な体

朝になると目が覚め、夜になると眠くなるのはどうしてでしょう？

人間の脳の中には「体内時計」と呼ばれるものがあり、一日のリズムが刻まれています。睡眠のリズムだけではなく、体温、ホルモン分泌なども、全てこの体内時計に従って規則正しく動いています。しかし、この体内時計のサイクルは、24時間ではなく約25時間（個人差あり）で回っているため、一日（24時間）に対して1時間の差が生じてしまいます。そして、放っておくとどんどん夜型の生活になってしまう恐れもあるのです。これを私たちは、朝一定の時間に起きて陽の光を浴びることによって、あるいは食事の習慣によって、一日25時間ではなく24時間の生活にリズムをセットしているのです。つまり、毎日の規則正しい生活によって、体のリズムが整えられているのです。（情報：厚生労働省 HP）



生活習慣チェックカードの配付について

2回目となる「生活習慣チェックカード」を配付します。夏休み明けのよりよい生活習慣や学習習慣を身につけるために、積極的に取り組んでほしいと思います。引き続き、ご家庭のご協力をよろしくお願いいたします。



1 実施時期

8月29日（月）～9月4日（日）→ 記入期間：8月30日（火）～9月6日（火）

2 実施の流れ

- （1）8月26日（金）配付の生活習慣チェックカードの見本を確認し、保護者と一緒に目標を立てる。
- （2）実施期間中、生活習慣チェックカードが配付されたら、前日の取り組みを毎朝学校で、生徒自身が生活習慣チェックカードに記入する。
- （3）記入最終日の9月6日（火）に生活習慣チェックカードを回収し保健室で集計し結果をまとめる。
- （4）9月9日（金）に家庭へ生活習慣チェックカードを返却。保護者がコメントを記入する。
- （5）9月12日（月）に生活習慣チェックカードを学級担任の先生に提出する。
- （6）保健室でカードを確認し、保健室で保管する。

※秋保中学校区で集計結果をまとめ、たよりを発行する予定です。

重要！濃厚接触者の待機期間が変わりました

仙台市教育委員会 健康教育課通知より(令和4年7月26日から変更)

- ・濃厚接触者の待機期間は原則最終接触日の翌日から5日間（6日目解除）
- ・濃厚接触者となってから、無症状が継続し、かつ2日目及び3日目の抗原定性検査キットを用いた検査で陰性を確認した場合は、3日目から解除が可能。

詳細は仙台市 HP をご参照ください。

生徒が濃厚接触者として特定された場合の抗原定性検査キット使用時の陰性確認について

無症状が継続し2日目及び3日目の抗原定性検査キットを使用した検査で陰性であった場合、学校への電話等によりご連絡ください。陰性証明書等の提出は必要ありません。抗原定性検査キットで陰性であっても、7日目までは家庭にて濃厚接触者としての健康観察が必要です。これまで同様、体調に異変がある場合は登校を控えるよう、ご協力をお願いいたします。

※咽頭痛や倦怠感などの発熱以外の症状も観察し、異変があればかかりつけ医または受診相談センター（022-398-9211）に連絡の上医療機関を受診してください。