

梅雨が明け、本格的に暑さが厳しくなってきました。熱中症は暑くなり始めて、暑さに慣れていない頃に起こりやすいです。日頃から、早寝早起き、朝ご飯を心掛けて生活リズムを整え、暑さに負けない体をつくりましょう。また、こまめな水分補給を心掛け、運動をするときは、その日の気候や自分の体調に合わせた内容で行うようにしましょう。

令和4年度
第4号

三和中学校
保健室

夏休みを元気に過ごすために

夏休み 計画的に！



夏休みが始まります。夏休みの予定は立てていますか？だらだらと過ごすのではなく、しっかりと目標を持って生活しましょう！長い休みなので、普段はできないようなことに挑戦してみてもいいかもしれませんね。また、生活リズムが乱れてしまわないように、早寝早起き朝ごはんを心がけ、体調管理をしっかりしましょう。

夏休みも同じ時間に



長期休業明けの保健室は、普段より体調不良を訴えた生徒の来室が多くなります。休み中に、生活リズムが乱れ、生活リズムが整わないうちに、学校が始まってしまうからです。自分の体調は自分でしっかりと管理しましょう。

睡眠・食事・運動など、十分に気をつけているのに、生活リズムが整わない、体調が悪い…、なんて人は気軽に相談に来てください。

「時計」の時間がずれないように

夏休み。次の日も休みだからといって、「早く寝なくていいよね！」「早起しなくてもいいよね」と思っている人へ！夜ふかしや朝寝坊が続けると、からだの中にあり、生活のリズムを整える「体内時計」がずれてしまいます。すると、学校が始まってからも早く寝られず、早起しにくくなるのです。ずれた体内時計は太陽の光を浴びることでどりますが、ずれないように、学校があるときと同じ生活リズムを心がけてください。



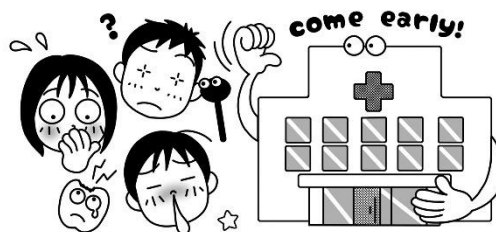
胃腸機能の低下 後悔	冷たい清涼飲料水やアイスの食べ過ぎに注意	食中毒	予防の基本は 手洗い 消費期限も必ずCHECK!
冷房病… だるい 腰痛	クーラーを利用するときの注意事項 ① 外気との温度差は5℃以内に設定 ② 風を直接体に当てない ③ 寝るときはタイマーの機能をうまく利用	寝冷え…	クーラー・扇風機のかけっぱなしに注意 おなかにはタオルケット!
熱中症…	炎天下・長時間の運動は要注意 こまめに休養・水分補給	日焼け…	長時間の外出には長袖・帽子・日傘など紫外線から身を守ろう
水の事故…	危険な場所へは近づかない!!		



夏休みは治療のチャンス！

1 学期に実施した定期健康診断の結果、受診が必要な生徒には検査結果をお知らせしました。勉強や部活動など、学校生活を送る上で、身体の健康はとても大切なことです。今回の検診の結果で、治療が必要な人は早めに受診をしましょう。なにか分からないことがあったら気軽に保健室に聞きに来てください。

検査・治療をすすめられたら



早めに受診しましょう

健康手帳は、おうちの人にはんこを押してもらったら担任の先生に提出しましょう。治療が必要な人は、治療を済ませ、お医者さんに健康手帳を記入してもらってから提出してください。

健康手帳は皆さんの成長の記録です。大切な物なので、なくさないようにしましょう。

- ※ 歯科検診は、2 学期に実施予定です。
- ※ 専門医の診断を受けられましたら、その結果を健康手帳に記入していただください。すでに受診が済んでいる場合や、以前より定期的に受診をしている疾病については、改めて受診する必要はありません。健康手帳の結果記入欄に、その旨を保護者の方が記入してください。