

# ほけんだより 7月

梅雨が明けると、本格的に暑さが厳しくなります。熱中症は暑くなり始めで、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作りましょう。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。

三和中学校  
令和6年度  
第4号  
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。

### 暑さ! 夏! 注意! 元気楽しく過ごそう!

<p>胃腸機能の低下 後悔 冷たい清涼飲料水やアイスの食べすぎに注意</p>	<p>食中毒 予防の基本は「手洗い」 消費期限も必ずCHECK!</p>
<p>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</p>	<p>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!</p>
<p>熱中症... フラ 炎天下・長時間の運動は要注意 こまめに休養・水分補給</p>	<p>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 UV-CUT!</p>
<p>水の事故... 水 危険な場所へは近づかない!!</p>	

### 夏休みも同じ時間に



私は、子どもの頃の夏休みは、毎朝6時半にラジオ体操をしていました。眠くても、体を動かすと自然と目が覚めますよ~

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いうからです。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! 夜ふかしや朝寝坊を続けると、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。

### 夏休みは治療のチャンス!

<p>健康診断で、要治療の項目があった。だから...</p>	<p>① 夏休み中に受診する。 <b>BEFORE</b></p>	<p>② ほうっておけば、自然に治るかも... <b>AFTER</b></p>
	<p>体調バッチリ!! 元気に登校</p>	<p>今ごろになって、むし歯が...</p>

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。春の健康診断の結果で、受診の勧めがでている人は早めに受診をしましょう。

受診の際には、健康手帳を持参し、医師に受診結果を記入してもらうようお願いいたします。中学校では、健康手帳を保健室で保管していますので、必要な人は、お声がけください。よろしくお願いします。