

# 保健だより 夏休み号

2021年7月  
氷川中保健室  
文責：對田

いよいよ夏休みが始まります！有意義な夏休みにするには、暑さとコロナウイルスに負けない**強い体づくり**が欠かせません。基本は、バランスのいい食事、十分な睡眠です。こまめな水分補給と休憩も忘れずに。



## 元気な夏休みのための4つのポイント



**規則正しい生活を  
しよう！**



**熱中症を  
予防しよう！**



**強い心を  
もとう！**



**病気の治療を  
しよう！**



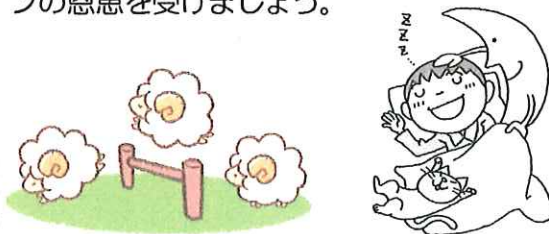
**起きる時刻・寝る時刻が  
バラバラにならないように**

リズムが不規則になると、睡眠の質が低下して「たくさん寝たのに寝足りない」状態に。

また、成長ホルモンは身長を伸ばすだけでなく、体の抵抗力をつける（病気を治す）働きもあります。子どもだけでなく、大人にとっても成長ホルモンは大切です。

夏は暑いので体力を消耗します。早く寝れば、成長ホルモンのおかげで夏バテも防げます。

遅くとも12時までには寝て、成長ホルモンの恩恵を受けましょう。



**こまめな水分補給と休憩を**

軽い脱水ではのどの渴きを感じません。のどがかわく前に水分を補給しましょう。たくさん汗をかいた時は、体に必要な塩分も失われているので、**塩分補給**も大切です。

また、体調が悪い時に無理をすると、いつもなら問題ない条件下でも熱中症になってしまうことがあるので気を付けてください。

**熱中症になったら・・・**

- ①涼しい場所で水分・塩分を補給
- ②衣服を緩め、体を冷やす
- ③意識がない、けいれんするなどの症状が見られたら救急車を呼ぶ



**帰る時刻を決める**

特別な用事がなければ、夕方6時までには家に帰り着きましょう。

**誘惑に負けないで！！**

たばこ、お酒、薬物は何があっても絶対**ダメ！！**

**目標を持って生活しよう**

小刻みに目標を達成していけば、ずっと先に思えたゴールも手の届くところに。

**歯の治療や目の検査は、夏休みの間にすませましょう**

勉強もスポーツも自己管理ができなければいい結果は出ません。夏休みは自分のメンテナンスをする絶好の機会です。歯の治療などをすっきり終わらせて、気持ちよく新学期を迎えましょう。

治療が済んだら、学校に治療カードを提出してください。

夏休みは治療のチャンス



熊本県の**新型コロナウイルス**の感染状況は、7月19日現在、**レベル2(警戒)**です。

感染発表は10人以内が続いていますが、福岡県に感染拡大の兆しがあり、熊本県内でもインド由来で感染力が強い変異株「**デルタ株**」に感染した可能性のある事例が確認されています。夏休み中も、マスク・手洗いなど、感染予防に努めましょう。

接種券も届いていると思います。強制ではありませんので、家の人としっかり相談して、**ワクチン**を接種するかどうか決めましょう。

