

# ほけんだより 夏休み号

嘉島中学校 保健室

いよいよ待ちに待った夏休みです。今年の夏は猛暑になるといわれています。暑さに負けず、健康で元気な生活が送れるようにしましょう。



**暑さに負けない！！夏バテしない夏休みを送ろう！！**



夏休みは生活リズムが不規則になりがちで、疲労がたまりやすくなっているため、夏バテしやすくなります。これまでの夏休みの生活を振り返って、下の項目に当てはまるものがいくつあるか数えてみましょう。

- 時間に余裕があるので、夜更かしをしたりお昼ごろまで寝てたりしている。
- アイスやジュース(清涼飲料水)など、冷たい食べ物や飲み物をとるようになる。
- 暑い外に出るのが嫌で、1日中冷房のついた部屋にいる。
- 暑くなると食欲がなくなる。また、おなかの調子が悪くなる。
- 体がだるくなり、疲れもとれにくくなる。

1つでも当てはまった人は、生活を見直してみる必要があります。どのようなことに気を付けるのか、自分なりに生活目標を決めて生活しましょう。

## ● 生活リズムを整えよう

睡眠(7時間以上)をしっかりとりましょう。早起きをして涼しい時間帯に宿題をするのがおすすめです。

## ● バランスのとれた食事を心がけよう

冷たいものばかりにならないようにしましょう。1日3食、栄養バランスのとれた食事をとるようにしましょう。

## ● エアコンの使い過ぎに気を付けよう

屋外と屋内の温度差が5℃以上にならないようにしましょう。

## ● 熱中症に気を付けよう

こまめに水分・塩分を補給しましょう。一気に水分をとると、胃腸を弱める原因になります。



## ☆ 夏休みを利用して治療に行きましょう

1学期の健康診断が終わり、病院受診(内科・耳鼻科・眼科・歯科)の必要な人には、「治療のすすめ」を配付しています。治療が済んだ人は、結果の用紙を学校へ提出してください。

## ☆ 夏休み中のけがについて

学校の管理下(部活動等)でけがをして病院へ行った時は、スポーツ振興センターの手続きをします。学校へお知らせください。