

# 夏休み ほけんたより

2022.7.20

稜南中学校保健室 文責: 池田

いよいよ明日から夏休みが始まります。目標を持って計画的に、そして何より元気に楽しく過ごしてほしいと思います。病気やけが、事故等にはくれぐれも注意してくださいね。

## 夏を元気に過ごすポイント4つ!



毎朝同じ時間に起きる習慣を。気温が上がる前に勉強や軽い運動をするのも◎。

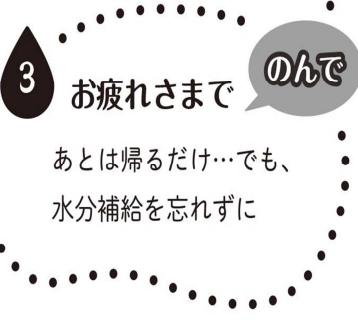
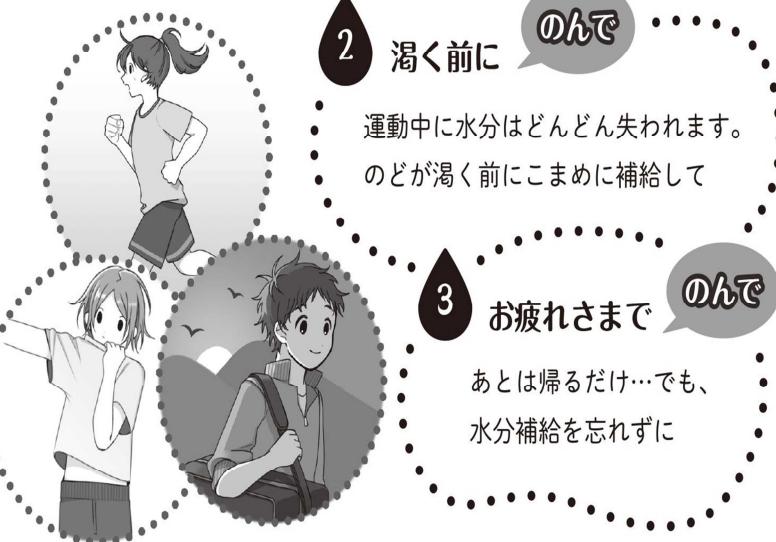
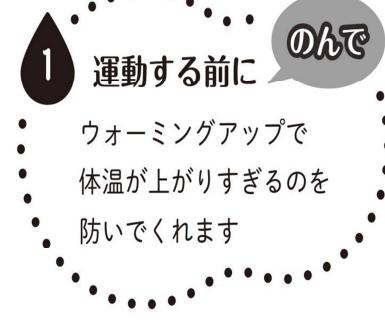
寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給。体内リズムを整えましょう。

熱中症は室内でも起こります。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分補給を。

シャワーだけですまさず、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。

運動するとき・部活動のとき

## 水分補給のタイミング



1 運動する前に  
ウォーミングアップで体温が上がりすぎると防いでくれます

2 渴く前に  
運動中に水分はどんどん失われます。のどが渴く前にこまめに補給して

3 お疲れさまで  
あとは帰るだけ…でも、水分補給を忘れずに

## 必要な治療を済ませよう!!

◎歯科は水色、眼科はピンク色、その他は黄色の受診報告書を受け取った人は、夏休み中に治療を済ませましょう。済んだら保護者の方に必要事項を記入してもらい始業式の日に提出してください。



## 手洗い、うがい、マスク、新しい生活様式

◎夏は、ウイルスによっておこる感染症にかかりやすい時期です。特に外から帰った時や食事の前は手洗い・うがいをしっかりとしましょう。◎コロナ対策として、運動時以外はマスクを着用しましょう。◎ただし、夏はマスクよりも熱中症予防を優先しますので、息苦しさや顔の暑さはがまんせず、マスクを外して調整しましょう。マスクを外している時は、人との間隔は1m以上あけましょう。

これが3密!!



## 冷たいものをとくにすぎない

◎暑い時はついつい冷たいものがほしくなりますね。◎冷たいものばかりとっていると、胃腸の働きが悪くなってしまって食欲がなくなり、十分な栄養がとれません。その結果、夏バテしてしまいます。◎ジュースやアイスには砂糖がたくさん入っています。糖分のとりすぎも胃腸の働きを悪くする原因のひとつです。食べすぎたり、飲みすぎたりしないように気をつけましょう。



## 日焼けに気をつけよう

◎日焼けはやけどの一種です。太陽からの光の中には『紫外線』というものが含まれています。この『紫外線』をあびすぎてしまうと、将来、皮ふの病気になる可能性があります。

◎また、ずっと日に当たつたままでいると『熱中症』になることもあります。◆帽子をかぶる◆薄手の長袖の服を着る◆日焼け止めを使う・・・など、日焼け防止対策をすることで、熱中症を防ぐこともできます!!

裏面に続く...

## 熱中症に気をつけよう

熱中症は命を落とすこともあるとても危険な症状です！！

- ◎外に出るときは帽子をかぶりましょう。
- ◎長時間、ずっと日にあたりっぱなしにせず、時々、木や建物の影の涼しいところで休憩しましょう。
- ◎体が熱く感じる時は、首の後ろや脇の下、足の付け根やひざの裏などを冷やすと、体内にこもった熱が取れます！！



**★水分補給をこまめにします。水分と一緒に塩分を補給すると効果的です。※梅干し、塩分チャージ系食品など・・・**

**★睡眠不足や朝食抜き、体調不良の状態での活動はとても危険で、体調不良時の熱中症のダメージはかなり大きく、命の危険も考えられます！！絶対に無理をしないでください！！**

- ◎熱中症は外での活動だけで起こるとは限らず、室内でも起こる可能性が十分あります。夜、寝ている間にも起こります。具合が悪くなったら、決して無理をせず休みましょう。

## 危険から身を守りましょう・・・ルールを守ることは命を守る！！

- ◎門限や生活の決まりを守りましょう。誰とどこに遊びに行くのか、出かけるのか、家人の人と確認や約束をしましょう。
- ◎男女交際はルールやマナーを守って、行動しましょう。周りの人が見ていて不快になる行動はとらないこと！！
- ◎特に、夏休み特有の解放感は、みなさんの判断力を鈍らせてしまいます！！お互いを大切にした言動を忘れないこと！！
- ◎『酒・たばこ・薬物』は成長期のみなさんにとって、有害で危険なものです。『脳』へのダメージが大きいため、体だけでなく心へも悪い影響を及ぼします。これらの物は所持しているだけで、刑罰の対象になります。絶対に触れないようにしましょう。

**「ちょっとくらい大丈夫・・・。」**  
という一瞬の心のすきが、一生取り返しのつかない危険を招きます・・・



お酒・タバコ・ドラッグ

## △△△・ネット関連の事件や事故に注意しましょう！！

- ◎『稜南中学校区PTA申し合わせ事項～携帯電話・スマートフォン及びインターネット使用に関する家庭でのルール～』を家族で確認し、必ず守りましょう。
- ◎家庭でのルールを決め、必ず守ります。
- ◎歩きながら、自転車を運転しながらのながらスマホなどは事故につながります。あなたが加害者にも被害者にもなりえます。絶対にやめましょう。
- ◎家族や友達に見せられないようなメッセージ、画像や動画の投稿は絶対にしません。課金やショッピングも十分に気をつけましょう。



## ライフスキルチェック票＆生活リズム名人！！

- ◎1学期のライフスキルチェック、夏休み中の生活リズム名人を配ります。8月29日（月）に提出してください。
- ◎ライフスキルは個票に振り返りを、生活リズム名人は指定の1週間の取組を、裏には保護者の方のサインを、それぞれの記入を済ませて提出しましょう。

**さて、どんな素敵な夏休みになるのでしょうか。**

**楽しむためには『自分を大切に、家族を大切に、友だちを大切に』した行動をとってください。**

**8月29日月曜日、心も体**

**も大きくなったみなさんに  
笑顔で会えることを楽しみに  
しています。**

