

# ヘルスケア出口



夏休み号

令和7年7月18日発行 津奈木町立津奈木中学校 保健室:出口友理恵

## バテんごて 栄養・睡眠 歩数増し

### 『な』がくなか? スクリーンタイム 要注意

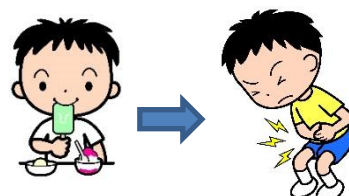
◇ スマホ・タブレット・ゲーム機の画面ばかり見る毎日にならないようにしましょう。

生徒会ルール『22時まで』『休日は2時間まで』を守りましょう。



### 『つ』めたかもん 摂りすぎ注意 腹ピンチ

◇ 冷たいアイスやジュースなどの摂りすぎに注意しましょう。



### 『や』すみでも 早寝早起き 朝ご飯

◇ 生活リズムを整えて、しっかり睡眠をとり、朝ご飯は熱中症予防のためにも水分と塩分の入ったもの(味噌汁など)も意識して摂るようにするといいですね。

### 『す』いぶんと 塩分少々 熱中症予防

◇ のどが渇く前、活動前後や活動途中のこまめな水分補給を意識しましょう。たくさん汗をかく時は塩分摂取も必要です。



### 『み』ずだけNO 石けん使って 30秒

◇ 今月は、芦北・津奈木・水俣管内で新型コロナウイルス感染症が増加しているようです。

夏休みも感染症対策を心がけましょう。



## 7日間 歩数増し増し チーム対決

7月7日(月)～13日(日)まで、1年生対2年生対3年生対職員で歩数対決をしました。保健体育委員が毎日放送で呼びかけを行い、暑さ指数が「危険」に達しない日は、昼休みに運動場で体を動かす生徒も多く見られました。

バス通学以外の方は、徒歩や自転車で登下校しましょう。熱中症対策をしながら歩数増し増しを意識して過ごしましょう。

### 【歩数増し増し大会の結果】

- 1位: 1年生…平均歩数 10, 124歩
- 2位: 3年生…平均歩数 9, 733歩
- 3位: 2年生…平均歩数 9, 603歩
- 4位: 職員……平均歩数 7, 501歩



## 夏休み 受診のチャンス お早めに



本日、健康診断結果一覧と発達曲線(2・3年は身長推移・体重推移・肥満度推移も含む)を封筒に入れて配付しました。家の人と確認して、受診が必要な人は夏休み中に済ませましょう。むし歯やむし歯になりそうな歯(CO)がある人は、通院に長期間かかることも考えられますので、早めに歯科医院へ予約を入れましょう。



暑い夏を  
乗り越えろ！

# 熱中症から体を マモルンジャー



暑い日や運動をしたときに、体の水分や塩分が足りなくなると頭がクラクラしたり、気持ち悪くなったりする熱中症。ひどくなると命に関わることも！ でも、熱中症から体をマモルンジャーの5つの必殺技を使えば防げるよ。

## しおしお エナジーチャージ

ときどき、塩分もとりよう。



日かげや涼しい場所で休もう。

## ゴクゴク ウォーターアタック

のどがかわく前に  
お茶や水を飲もう。



## ひらひら クールウィンド

明るい色の風通しのいい服を着よう。



## てんきよほう フューチャー ビジョン

天気予報を見て、  
暑すぎる日は  
気をつけよう。



みんなも5つの技を使って、熱中症を防ごう！