

保健だより

ヘルスケア出口 7月

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

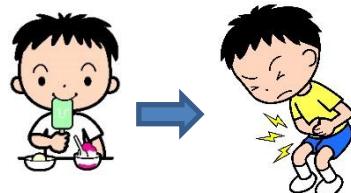
バテんごて 栄養・睡眠 歩数増し



『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 热中症予防

◇のどが渴く前、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が多く見られました。

【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 |

バス通学以外の人は、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。



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
乗り越えよう！

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。

しあしあ エナジーチャージ

ときどき、塩分もとろう。



ひかげ シエルターシールド

日かけ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 クールウインド

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TM 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！