


ほけんだより 7月

吉井中学校 保健室
2019.7.19

夏休みを元気に過ごそう！

楽しみに待っていた夏休みに入ります。部活・勉強を頑張るのも大事ですが、休み中しかできないことに挑戦することも大切です。9月に一回り成長した生徒のみなさんに会えるのを楽しみにしています！




夏休みも生活リズムを整えよう

夏休みになると、ついつい、お菓子のダラダラ食べや、深夜までゲーム、LINE、youtube など…たくさんの誘惑に負けてしまう可能性があります。充実した夏休みにするために、生活の計画をたてて行動していきましょう。

食事も重要なポイントです。食欲が無くても、1日3食栄養バランスよく少しでもいろいろな種類のものを食べる。特に、夏野菜や消耗しやすいビタミン B1 を摂取しましょう。そしてクエン酸で疲労回復！

万全の体調で夏休みを乗り切りましょう！



マイルールを決めて 充実の夏休みに

- 1 早寝早起き**
朝 _____ 時に起きて
夜 _____ 時に寝る
朝食もいつもと同じ時間に
- 2 宿題はノルマを決めて**
例：1日あたり問題集●問など
学習は朝のうかがオススメ
- 3 家族でお手伝いの担当を決める**
例：風呂掃除、玄関の掃除、ゴミ捨てなど
- 4 メディアの使用は時間を決めて**
1日あたり _____ 時間
夜 _____ 時には電源を切る
スマホ・ゲーム・テレビはダラダラ過ごす原因に

ひとつでも「できた！」を増やせるように、チャレンジ！

マイルールを決めよう！

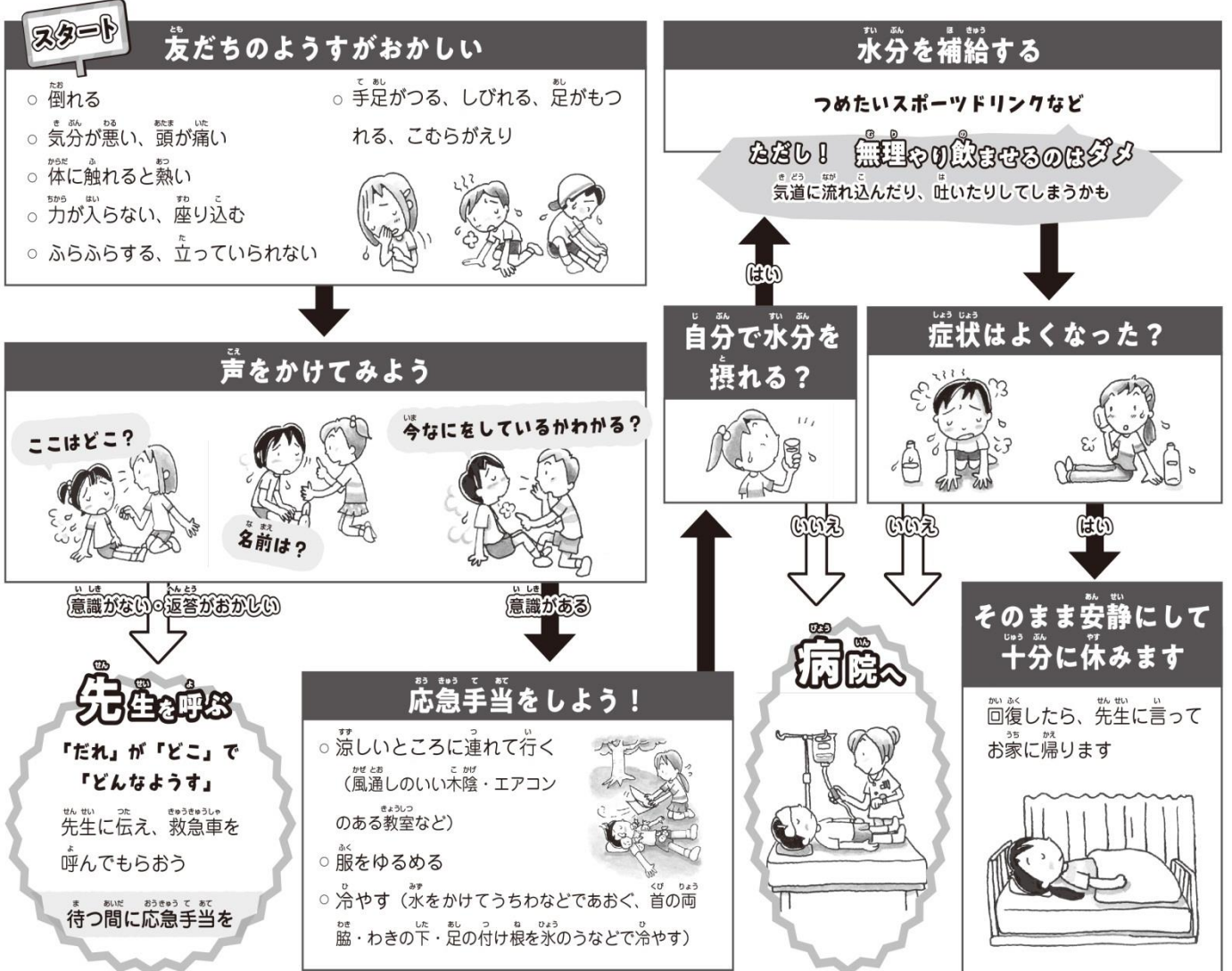
- ① 自分でできる目標を立てる。
- ② 守れなくても次の日は必ず守る。

メリハリのある生活をしよう！

6月30日までに健康診断を終了しました！結果は、その都度もしくは、健康診断連絡票にて連絡しております。虫歯や視力の低下がみられる生徒が多くいますので、必ず夏休みの間に受診をするようお願いいたします。また、受診が終了後、受診勧告書の提出をお願いいたします。



熱中症かも! どうすればいい? 判断チャート



熱中症 どうすれば防げる?

- こまめな水分補給**
のどがかわいていなくても飲む
- 30分に1回休憩**
体温を下げるために休む
- 服装に気をつける**
薄着で風通しのよいものを。帽子も大切

暑さに要注意!

夏休みに入り、駅伝の練習や部活など、運動をする時間が増える生徒もいると思います。

その時に心配なのが、熱中症です。毎年多くの方が熱中症による救急搬送で入院、死亡につながるとも危険な病気です。しかも、じわじわと進行し、きついな…と思ったときにはもう手遅れ…という状況にもいたりかねません。近年は特に暑さが厳しく、日頃運動をしている生徒でも熱中症にかかる可能性があります。「水分とっているから大丈夫!」「今まで熱中症になったことが無いから大丈夫!」という油断はせずに、自分の体調管理をしっかり行いましょう!

