

ほけんだより 7月

— 優 飛 勇 進 —
野崎中学校 保健室
R5. 7. 12 発行

いよいよ暑さも本格的になってきました。強い日差し、高い気温と湿度。体調管理がとても重要な季節になりました。「熱中症予防」を心掛けて規則正しい生活をしていきましょう。感染症予防、熱中症予防につきまして、御家庭での御協力のおかげで本校生徒は毎日とても元気に登校しています。今後とも感染防止対策、熱中症予防対策に御理解と御協力をよろしくお願いいたします。もうすぐ夏休みです。夏休みは、日頃できない体験をしたり、家庭でリラックスした時間を過ごしたり、部活や勉強に集中したりできるよい機会です。計画を立て、規則正しい生活を心掛けて充実した意義ある夏休みを送ってほしいと思います。学校では、以下の内容を指導しています。

規則正しい生活

- (1) 「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。
睡眠不足は体調不良を引き起こす大きな原因です。普段の生活のリズムを崩さないようにして、夏バテを防止しましょう。
- (2) 良い生活習慣を身に付けましょう。(歯みがき、排便など)
- (3) 冷房のかけすぎ、冷たいものの飲み過ぎは、身体の調子を悪くし、食欲をなくすともにもなるので、気をつけましょう。

感染症予防

- (1) 石けんを使っての手洗いをしましょう。
どんな感染症対策も基本は手洗いです。丁寧にしっかり洗いましょう。手洗いは、清潔なハンカチで拭きましょう。(友達との共用はしないこと)
- (2) 必要に応じてマスクの着用。
(熱中症に注意しながら場面に応じて個人の判断で着用しましょう。)
- (3) 不要な外出は控えて生活しましょう。

熱中症に注意

- (1) 体調を整えておきましょう。
睡眠不足やかぜ気味など、体調の悪いときは暑い日中の外出や運動は控えましょう。また部活動などで、調子が悪いと思ったら無理をせず、顧問の先生に申し出ましょう。
- (2) こまめに水分補給をしましょう。
屋内外かわらず、状態に応じて水分や塩分(スポーツドリンクなど)を補給しましょう。
- (3) 服装に注意しましょう。
素材も吸湿性や通気性の良いものにしましょう。また、屋外で運動するときは帽子を着用し、直射日光を避けるようにしましょう。

清涼飲料水の飲み過ぎに注意

水分補給は大切ですが…
スポーツ飲料や炭酸飲料、エナジードリンク、果汁など、糖分の多い飲み物を好んで摂り過ぎていませんか? 大量に汗をかく運動中は、スポーツ飲料は有効ですが、糖分の取り過ぎにより、いろいろな健康被害が出る心配もあります。運動以外での水分補給は水や麦茶、牛乳などにしましょう。

タバコ・お酒・外泊の誘いははっきり断る



夏休みは、親類が集まることだったり、お祭りがあつたり、酒やタバコを勧められる場面があるかもしれません。これらは心身ともに成長中のみなさんにはとても有害な物です。大切な体を守るために強い心で断りましょう。

「友達と勉強(宿題)するため」などと言って外泊するのはやめま

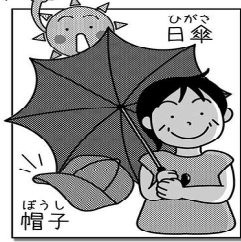
しょう。家庭は心身を休める憩いの場、安らぎの場です。休みであつても家庭を離れたら、よその家庭の団らんに割り込んだりするべきではありません。午後6時には帰宅することになっています。また、家庭の決まりを大切にしましょう。

~夏休み明け 8月28日(月)に元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています!!~



のどがかわいたら、お茶かお水を!

ちやくしゃにっこう
直射日光をさける



熱中症に注意!

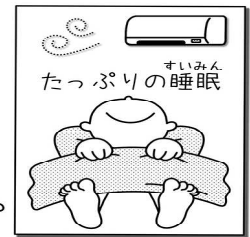
こまめに
水分・塩分を補給する



はげしい運動は
暑さに慣れてから

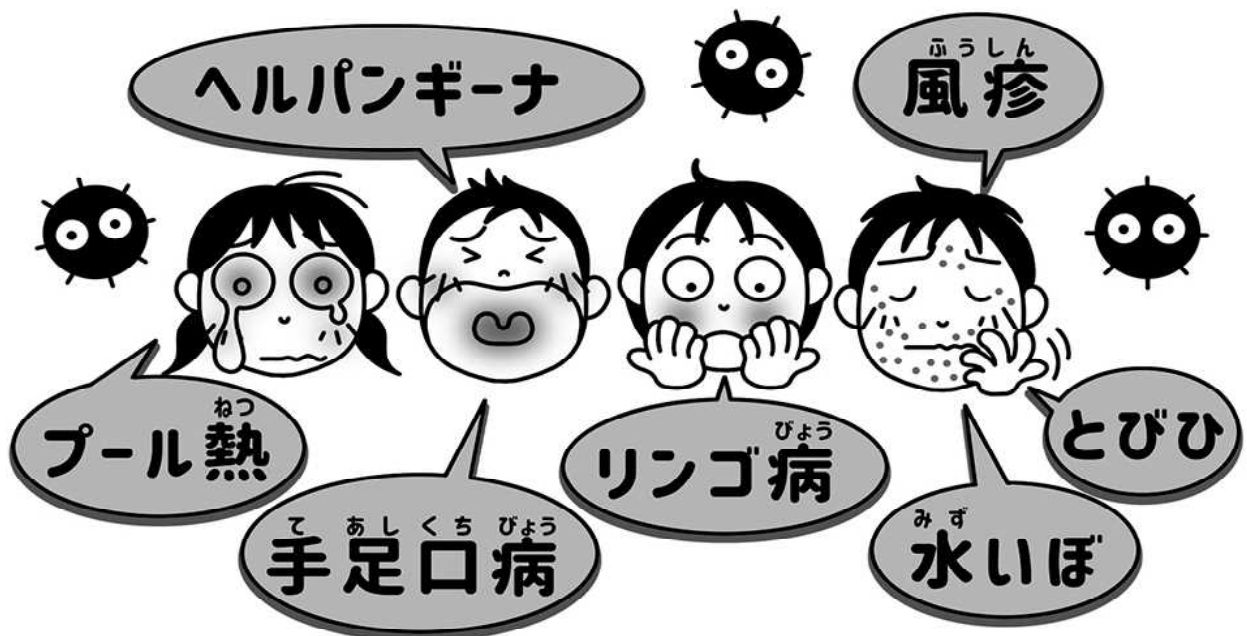


無理をしないで**休む**



※夏は、コロナやインフルエンザだけでなく、様々な感染症が流行します!!
基本的な、感染症対策は継続しましょう!

なつ き かんせんしょう
夏に気をつけたい感染症



☆保護者の皆様へ☆

本日、「健康の記録」を配布しました。4月から6月までの健康診断の結果が記載されています。来週18日までに内容を確認し、誤字・内容の誤りがある場合には学校までご連絡ください。
受診・再検査の必要があるお子さんにはすでにお知らせを配布しています。なるべく早めに医療機関の受診をお願いします。

