

保健だより 7月

2023年7月19日
御所見中学校
保健室 大西 千晴

夏休み中も学校と同じ

せいかつしゆうかん
生活習慣



はやねはやお きほん
早寝早起きが基本

べんぎょうしゆうかん
勉強習慣



じかん き まいにち
時間を決めて毎日

いよいよ夏休みです！充実した夏休みにするために、まずは健康第一で過ごしましょう。新型コロナウイルスが5類になっても、6月以降、**風邪のような症状**で体調をくずしている人も多い状態です。7月中は、水泳学習の後や部活動練習中に**熱中症のような症状**で保健室に来る人も多かったです。感染症対策も熱中症対策も、**免疫力**がポイントです。夏休み中も、できるだけ**学校生活と同じリズム**で、**睡眠や食事を規則正しく**とっていきましょう。

自分に合った ☆熱中症対策☆

スポーツや外出で
たくさん汗をかく

◎こまめに水分補給

- ・水・お茶＋経口補水液・スポーツドリンク
- ・運動前・運動中・運動後にも
- ・20分に1回200mlを目安に

◎体を冷やす工夫をする

- ・風通しのよい服装
- ・顔・首・手・足・頭などを水でぬらす

◎活動の調整をする

- ・体調が悪いときは休む
- ・20分に1回休憩を入れる
- ・朝や夕方など涼しい時間に行く
- ・激しい運動は短時間で行う

涼しい室内で
過ごすことが多い

◎冷やしすぎに注意

- ・室内と外の気温との差が大きくなりすぎないように
- ・冷たい食べ物・飲み物はほどほどに

◎水分補給は、水かお茶

- ・スポーツドリンクでこまめに水分補給をすると、むし歯や糖分のとりすぎになる

◎汗をかいて体温調節できる体づくり

- ・朝や夕方などの涼しい時間に散歩やストレッチをして軽く体を動かす
- ・お風呂に入る

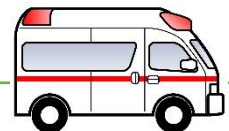
対処方法：こんなときには・・・

- 頭が痛い
- 吐き気がする
- 体がだるい
- 足がつる
- めまい



- * 日陰で休む
- * 水分補給
- * 衣服を緩める
- * 首・脇・股関節を冷やす

- 自分で水分補給ができない
- 問いかけにはっきり答えられない
- まっすぐ歩けない
- 体温が40℃以上
- けいれん

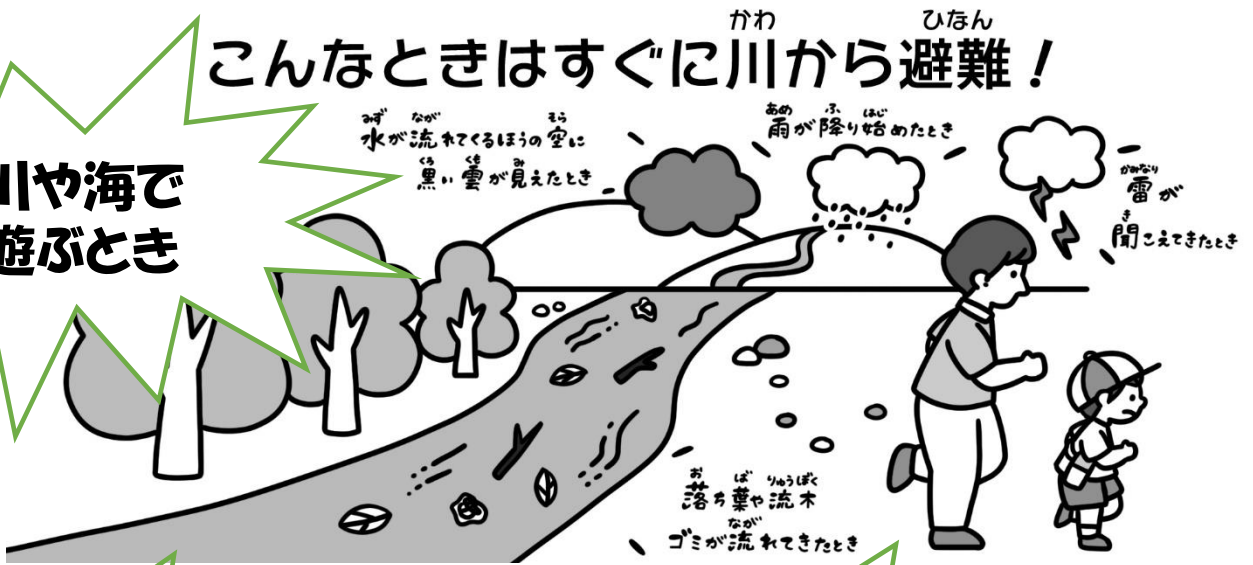


* 119番通報（救急搬送）

夏休み 安全に過ごそう！

こんなときはすぐに川から避難！

川や海で遊ぶとき



交通安全



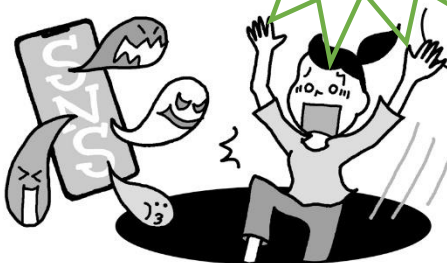
イヤホンでまわりの音が聞こえない
スマホ見ながらだと前が見えない

喫煙・飲酒



成長期の体にはダメージが大きい
かんたんに依存症になり、やめられなくなる

SNS



犯罪やトラブルに巻き込まれないよう

SNSの落とし穴に注意して！

困ったときは、**できるだけ早く**
お家の人や、
学校の先生、
警察、相談窓口
など**信頼できる**
大人に相談しま
しょう！

それ、本当にアップしても大丈夫ですか？
(個人情報、他の人が写った写真、悪口の書き込みなど)

ホント？
SNSの情報には
ウソやデマもあります。
真偽を見極める力をつけましょう。

SNSで知り合った人と安易に
会ったり、写真を送ったりするのは
とても危険です！

なりすましていることも！