

# 保健だより 夏休み号



令和5年7月20日 旭中学校 保健室

いよいよ明日から夏休みですね。みなさんはどのように夏休みを過ごす予定ですか？長い休みになりますが、「生活リズムを崩さない」ことがとても大切です。ケガや体調管理に気を付けて充実した夏休みにしてください。



## 夏バテになりやすい生活？

明日も休みだし、まだ寝なくていいよね

キンキンに冷えた部屋、最高～！

夏は冷たい物が食べやすいよね♪

今日も家でゴロゴロしてよ～と

こんな症状があれば夏バテのサイン

- 体がだるい
- 頭痛・めまい
- 食欲がない

## 夏バテ予防のポイント

夏バテは体が暑さに順応できず、さまざまな不調が現れた状態です。生活習慣を見直して、夏バテしない体をつくりましょう。

### 睡眠をしっかりとする



睡眠不足だと疲れがとれず、体のさまざまな機能も低下します。質の高い十分な睡眠をとるために、毎日決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。

### エアコンで部屋を冷やしすぎない



屋外と温度差が大きいと、部屋と屋外を行き来したときに自律神経が乱れ、体の不調につながります。エアコンの設定温度は下げすぎないようにしましょう。

### 栄養バランスの良い食事をする



冷たい食べ物は胃腸の機能を弱めます。また、そうめんなど口あたりの良い物ばかりだと栄養不足に。タンパク質（肉・魚・卵）やビタミン・ミネラル（野菜・果物）を積極的にとりましょう。

### 軽い運動で汗を流す



涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、汗をかくことが少なくなり、体温調節機能が弱まって、暑さに対応しにくくなります。日頃から軽い運動で汗を流し、体温調節できる体を作りましょう。

悪いことを悪いと言えるのが真の友情です。

## N O

負けない意志。断る勇氣

誘惑の多い冬休み。

タバコ、アルコール、おだんご1000、たばこ、お菓子



ガラガラ過ごせば、あつという間の1カ月

さあ、何をしよう？

## なりすましの被害に遭わないために

こんな事件が起きています



SNS上で知り合った女の子。好きなバンドが同じで、チャットをしてるとすごく楽しい！ある日、「チケットが取れたから、一緒にライブに行かない？」とお誘いが。もちろん返事は「行く！」。…当日、待ち合わせ場所には知らない男の人が。むりやり車に乗せられそうになって、慌てて逃げ出した。

SNS上でウソの名前や写真を使って近づいてくる“なりすまし”。趣味が合う＝信用できる人ではありません。「会わない」「会う場合も大人と一緒に」など、自分を守る行動を取りましょう。



## 夏休みこそ治療のチャンス！

1学期の健康診断の結果からむし歯や視力低下などで、まだ病院を受診していない人はこの夏休みを利用して行くようにしましょう。受診した人は、結果報告書を担任の先生に提出してください。



### 1学期の保健室来室記録

RS. 7.14 現在



最近、あなたには、不安や悩みがありますか？



こども 子どものSOSの相談窓口 (文部科学省)

なやみ言(い)おう  
**0120-0-78310**

(フリーダイヤル・無料)

心がもやもやしたり、ざわついたら、ひとりで悩まず伝えてほしい。

相談窓口はこちら



まもろうよこころ

検索



いのち 変える 厚生労働省

一人で悩まないで。世の中には信頼できる人が必ずいます。苦しい時には助けを求めてください。