

My☆health



7・8月の保健目標《夏を健康に過ごそう》

2023.7.18 川北中 保健室

いよいよ夏休みですね。みなさん、どのような1学期でしたか。連日、気温が30℃を超え、湿度も高くむし暑いですね。疲れがたまっている人も多いのではないのでしょうか。疲れを感じた時は、短時間でも体を休めるように心がけ、無理をしないようにしましょう。長い夏休み、ふだんできなかったことに挑戦してみるのもいいですね。よい夏休みにしてください。

一定期健康診断が終了しましたー

保護者の皆さまには、各種保健カードの記入、提出等にご協力いただきましてありがとうございました。本日、個人の健康診断の結果を配付しましたのでご覧ください。



***今年度より、「健康診断の結果および身体計測の結果」は学期ごとに印刷したものをお渡しします(緑色)。回収はしませんので、ご家庭で保管をお願いします。**

夏休みは治療のチャンス!!

1学期、なかなか病院へ行く時間がとれなかった人も、夏休みの早い時期にぜひ、受診してほしいと思います。特に3年生は受験勉強に集中できるように、早めに治療を済ませておきましょう。受診カードが見当たらない人は、受診したことを保健室に知らせてください。

＜夏休み中にしっかり治療して、新学期に備えましょう!＞



夏休みの過ごし方が健康を左右する!

①成長ホルモンを出すために夜更かしをしない。

②朝・昼・夜の食事をしっかりとる。

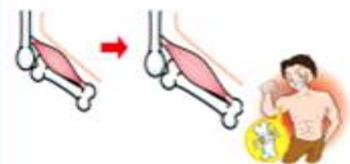
・貧血予防のために、鉄分の多い食事をとる。

・筋肉をつけるために、タンパク質の多い食事をとる。

・強い骨をつくるために、カルシウムの多い食事をとる。



成長ホルモンの働き
★骨・筋肉の発育



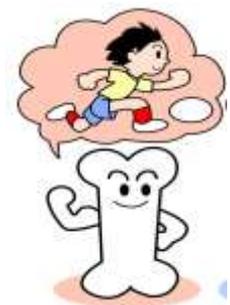
③テレビ・ゲーム・ネットなどの視聴・使用時間はできるだけ短くして、

その分勉強・睡眠時間の確保にあてる。

※メテアコントロールできていますか?

休み中も『川中4ヶ条』を守りましょう!

④適度な運動を続ける。部活動にがんばる!



熱中症予防のために・・・運動前にチェック!

★朝食はたべましたか?



主食＋一品を
めざそう! 朝
食で塩分、水分
補給を。

★体調は問題ないですか?



いつもと違うと思
ったら、まず体温
を測ってみよう!
無理は禁物!

★天気・気温をチェック!



暑さ指数も
チェック

★運動前に水分補給を!



コップ1～2
杯飲んで活動
開始!

★運動中もこまめに水分補給



睡眠不足と朝食抜きは体調を
くずすもと。「よく食べて、
よく寝る」ことはとても大切



★“おかしい”と感じたら



近くの大人
や友達に知
らせよう!



水分補給
冷却
体温測定

涼しいところに避難

早起き



夜遅くまで起きてい
ると、体のリズムを整え
る働きが乱れ、汗を出し
て体温を調節する機能
が低下します。遅くとも
1, 2年生は夜11時、
3年生は夜12時まで
には寝るようにしまし
よう。

熱中症の初期症状を見逃さない

予防対策と早期対応が大切

- ・立ちくらみ
- ・体がだるい
- ・吐き気
- ・頭痛
- ・手足や筋肉の痛み
- ・汗がとまらない 等

頭痛やだるさ、吐き気
は中等度の症状です



- ① クーラーが効いた場所へ移動する。
冷たい空気を吸うことが大切!
- ② 体を冷やす。
顔や手を洗う、手のひらを冷やすこ
とも効果あり!
- ③ スポーツ飲料等で塩分・糖分の補
給。★水分がとれない時は病院へ!

もやもやしていませんか? 食欲ありますか? 眠れていますか?

こまっていることはなに?



しんどいときは無理しすぎずに



1学期が過ぎようとしています、
みなさん、調子はどうですか? 心と体
はつながっています。知らず知らずの
うちに悩みを深め、体調を悪くしてい
る人もいるかも知れませんね。大人で
も「助けて」「聞いて」と言うのは勇気
がいります。
「大丈夫?」「何かあった?」と声をか
けてもらえるだけでも嬉しいもので
す。

どうしたら
いい?



しんどい
とき、



友達の様子が
気になった
ら声をかけ
てあげてく
ださい。