

# My☆health 7月

R7年7月4日

川北中学校 保健室



## 7・8月の保健目標

## 夏を健康に過ごそう

いよいよ本格的な夏が始まります。夏休みに向かって、暑さが増していく頃です。引き続き、熱中症はもちろん、水の事故や夏に流行する感染症などに気をつけて、楽しく元気に過ごしましょう！

## 健康診断

が終わりました。



### 健康診断の結果のお知らせ

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。後日、『[健康診断の結果および身体計測の結果](#)』をお渡しします。こちらは回収しませんので、確認されましたら、ご家庭で保管をお願いします。



「[健康診断結果のお知らせ](#)」(受診カード)をもらった人で、1学期に受診できなかった人は、ぜひ夏休みの間に受診してほしいと思います。校外学習、修学旅行、文化祭など、2学期からの学校生活に十分集中できるように今から備えましょう。受診カードが見当たらない人は、再発行しますので、保健室まで知らせてください。

## 感染症について

先月から、**発熱**や**咳が長く続く**で受診・欠席する生徒の報告があります。校内での流行と呼ぶには至っていませんが、どこで感染するかは分かりません。気になる症状がでている場合は、早めに病院を受診してください。



ひやくにちぜき  
**百日咳**

**原因** 百日咳菌(細菌)

**症状** 1～2週間程度の風邪症状のあと、特徴的な咳が続く。咳は、コンコンと短く連続的に起こる。その後、息を吸うときにヒューヒューとした音が聞こえる。

**治療** 菌に効く抗生物質の服用



その他、咳が特徴的な感染症は多々あります。状況に応じてマスクをするなど、咳エチケットを意識しましょう。



# 夏バテを防ぐ夏の過ごし方

## 睡眠

成長ホルモンを出すために、夜更かしをしない。

疲れをとるためには、質のいい睡眠が必要です。  
寝具やエアコン・扇風機などを利用してぐっすり眠りましょう。



## 栄養

朝・昼・夜の食事をしっかりとる。

食欲増進のために、香味野菜（しょうが、大葉など）や香辛料（スパイス）を使った料理が効果的です。



★栄養のバランスを意識して食事をしましょう。

## メディア

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。



## 運動

適度な運動を続ける。

## 心の夏バテ チェックリスト

1 学期が過ぎようとしていますが、こんなことを感じてはいませんか？



元気が出ない      イライラする      疲れを感じる      食欲が出ない  
学校に行きたくない      やる気が出ない      好きなことも楽しくない  
頭痛や腹痛がある      なかなか眠れない      なかなか起きられない



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、体調を崩している人もいるかもしれませんね。

そんなときは、肩の力を抜いて、ゆったり過ごしてみたり、たっぷり寝てみたり、散歩をしたり、友だちやおうちの人と話をしてみたりしてはどうでしょう？もうすぐ夏休み、『ゆっくり過ごして元気をチャージする日』も予定に書き入れてみましょう。

夏休み明けには、修学旅行（3 年）や校外学習（1 年・2 年）などの行事がすぐに控えています。直前になって慌てないように、夏休みの間に持ち物の用意を少しずつ進めましょう。乗り物に酔いやすい人は『酔い止め薬』、頭痛や腹痛が心配な人は『痛み止め』など、薬は各自で使い慣れているものを用意し、用法・用量をおうちの方と確認しておいてください。

