

# ほけんだより 7月

令和6年7月19日(金)  
能登町立松波中学校保健室

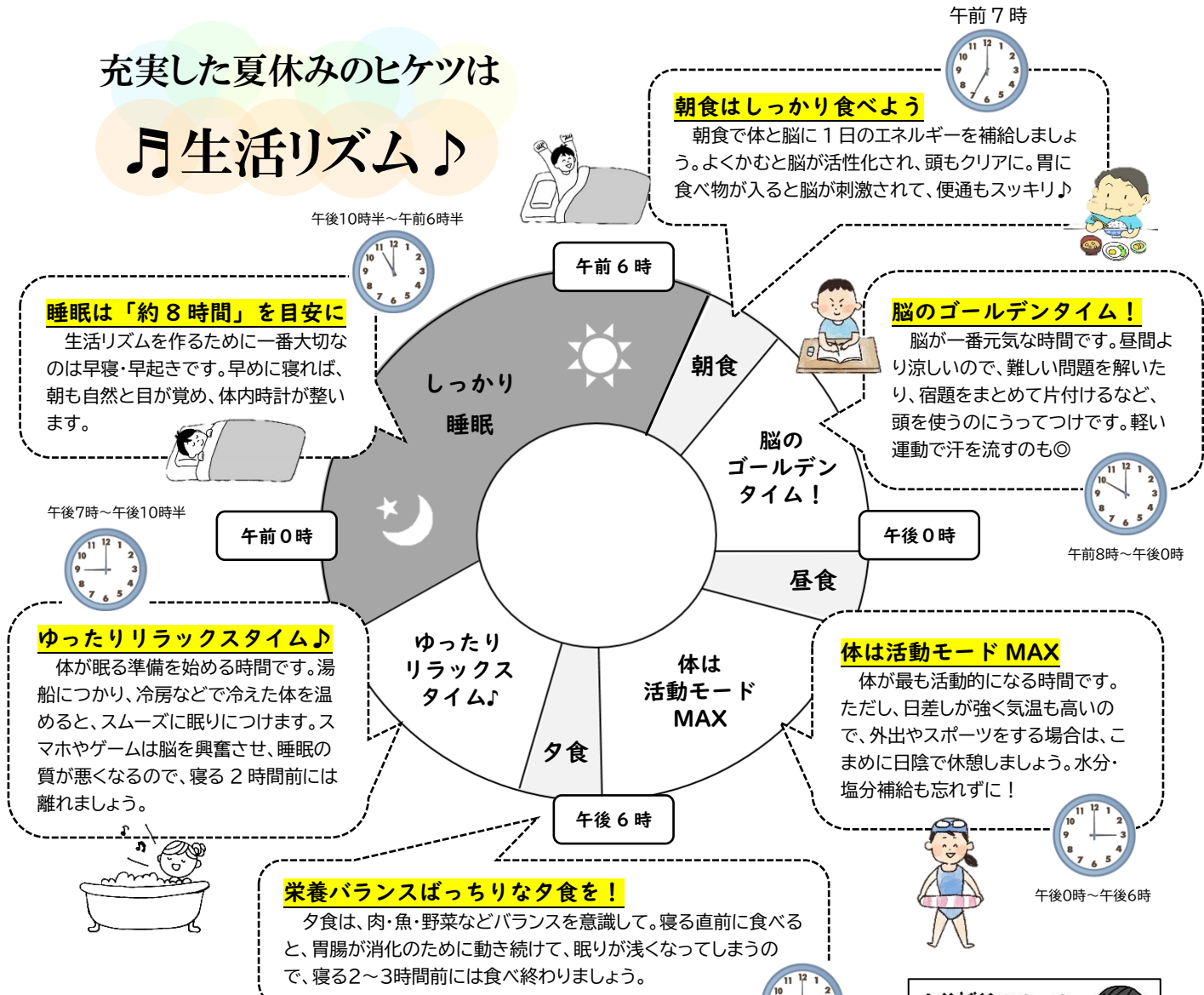
## 夏休み号

明日から、いよいよ待ちに待った夏休みですね。夏休みは、自由に使える時間がたくさんあります。いろいろな経験をして、心と体をひとまわり大きく成長させる絶好のチャンスです。みなさんはどんなことをする予定ですか？充実した夏休みにするためにも生活リズムを崩さず、計画を立てて過ごしましょう😊夏休みの出来事をまた聞かせてくださいね。



### 夏休み 計画的に!

## 充実した夏休みのヒケツは ♪生活リズム♪



**睡眠は「約8時間」を目安に**  
生活リズムを作るために一番大切なのは早寝・早起きです。早めに寝れば、朝も自然と目が覚め、体内時計が整います。

**朝食はしっかり食べよう**  
朝食で体と脳に1日のエネルギーを補給しましょう。よくかむと脳が活性化され、頭もクリアに。胃に食べ物が入ると脳が刺激されて、便通もスッキリ♪

**脳のゴールデンタイム!**  
脳が一番元気な時間です。昼間より涼しいので、難しい問題を解いたり、宿題をまとめて片付けるなど、頭を使うのうってつけです。軽い運動で汗を流すのも◎

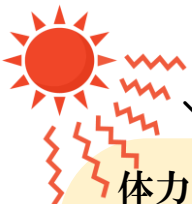
**ゆったりリラックスタイム♪**  
体が眠る準備を始める時間です。湯船につかり、冷房などで冷えた体を温めると、スムーズに眠りにつけます。スマホやゲームは脳を興奮させ、睡眠の質が悪くなるので、寝る2時間前には離れましょう。

**体は活動モードMAX**  
体が最も活動的になる時間です。ただし、日差しが強く気温も高いので、外出やスポーツをする場合は、こまめに日陰で休憩しましょう。水分・塩分補給も忘れずに!

**栄養バランスばっちりな夕食を!**  
夕食は、肉・魚・野菜などバランスを意識して。寝る直前に食べると、胃腸が消化のために動き続けて、眠りが浅くなってしまいますので、寝る2～3時間前には食べ終わりましょう。

**水分補給のルール**

- コップ1杯くらいの量をこまめに飲む
- 水やお茶など糖分のないものを飲む
- のどがかわく前に飲む



## 今年の夏も熱中症に要注意!

体力に自信がある人も・室内にいても・体育館でも **熱中症は起こります!!**

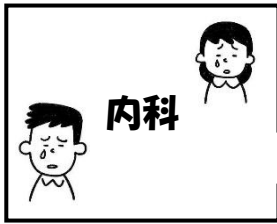
体調確認やこまめな水分補給をする、熱中症情報を確認する、睡眠・食事をきちんとするなどしっかりと熱中症予防をしましょう。海へ行く時は、必ず大人数で行き、こまめに休憩(日陰で休む・水分をとる)をとりましょう。安易な考え方は、命を落とす危険につながります!

4月5日  
から

# 1学期の保健室利用状況

7月16日  
まで

1学期に保健室を利用した人は47人でした。



内科

4月 … 7人  
5月 … 9人  
6月 … 11人  
7月 … 6人

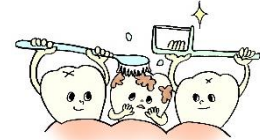


外科

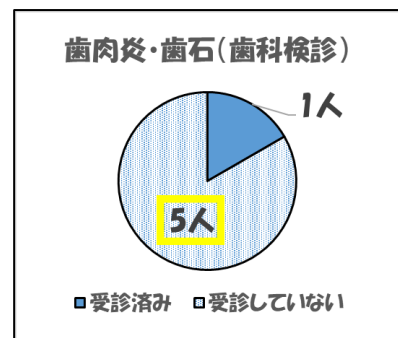
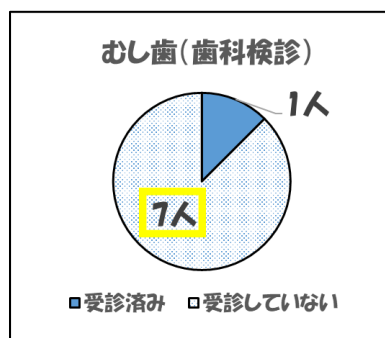
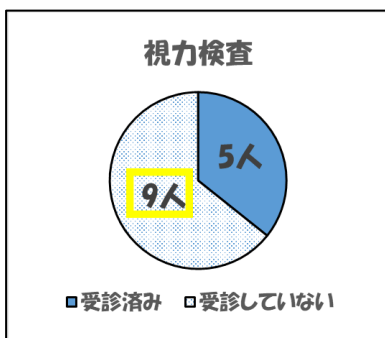
4月 … 3人  
5月 … 4人  
6月 … 2人  
7月 … 5人

1学期は例年より保健室来室者が少なかったです。大きなけがなく元気に生活してくれて嬉しかったです。2学期は、体育祭や文化祭、修学旅行、球技大会などたくさんの行事があります。ちょっとしたことでも、無理をせず、保健室にきてください。

## 夏休みが治療のチャンス!



1学期に実施した健康診断の結果、異常や心配のあった人には「結果のお知らせ」を渡しました。特にむし歯は自然に治ることはないので、できるだけ早く治療することが大切です。治療を先延ばしにしていると、むし歯の悪化が進み、治療期間も治療費も多くかかってしまいます。普段、部活動や塾で忙しくて歯医者に行けない人もこの**夏休みが治療のチャンス!**です! また、夏休み中も必ず歯みがきをしましょう。



夏休み明けには「結果のお知らせ」を出せるようにしましょう!

### 【保護者の皆様へ】

1学期中、保健関係にご協力いただきありがとうございました。夏休み中も感染症対策や熱中症予防など、子どもたちの健康管理をよろしくお願いいたします。

また、夏休み中に感染症や大きなけが等で病院を受診した際は、お手数ですが学校までご連絡下さい。厳しい暑さが続きますが、保護者の皆様も健康に気を付けてお過ごしください。

