



夏休み特別号



ほけんだより

中島中学校
保健室

「命を大切に」充実した夏休みを！

いよいよ夏休みがはじまります。長期間の休みだからこそ、様々なことに挑戦してみましょう。
自分の身体の健康も管理しながら、充実した毎日を過ごしてください。

こんなことに気をつけよう！

①熱中症に気をつけよう

- ・こまめに水分をとる
- ・体調が悪い時は無理をしない
- ・食事からしっかり栄養をとる



③夏かぜに気をつけよう

- ・1日3食しっかり食べる
- ・睡眠時間を確保する
- ・手洗いうがいをこまめにする

②からだを

冷やしすぎないようにしよう

- ・「冷房病」という病気があります。

エアコンによってからだを冷やし過ぎると、足腰が冷えたり、体がだるくなったり、頭痛が起きたり、様々な症状が出やすくなります。エアコンのあたりすぎには気をつけましょう。



④命を大切に

何といても、一人一人の命が大切です

- ・交通事故や水の事故・山の事故には、
くれぐれも気をつけるように

夏休みは治療のチャンス！

1学期の健康診断で、お知らせの紙をもらって、まだ受診していない生徒は、夏休みのうちに受診を済ませましょう。

一生を共にする大切な自分の体です。

特に、むし歯や視力は、

放置して良くなることはありません。悪化させないためにも、

早く治療を開始することが大切です。

8月23日(水)に、

受診報告書を提出してください。



今月はここに
注意!!

夏ばて

夏ばてとは「暑さや食欲不振のために、体がぐったりして弱ること」をいいます。食欲がない、便秘や下痢など胃腸の症状のほか、体がだるく、やる気が出ない、疲れがとれないなどの症状が起こります。特に、暑さ疲れがたまってくる夏の終わりごろから、多くなってきます。

食欲がないときは、からいものや酸味のあつものをとり入れると、食欲が刺激され、食事が進むことがあります。試してみてください。

