

ほいかんたよけ 7月

令和5年 7月 14日
No. 4 夏休み号
野々市中学校
保健室

夏休みが
はじまるよ!!



こころとからだが大きくなる夏休み。

ドキドキして始まった4月からあっという間に夏休みですね。この3ヶ月間、新しい環境の中で、みんなは本当によく頑張ったと思います。そして待ちに待った夏休みは、ひとまわりも、ふたまわりも大きくなるための「種まき」のとき。無駄にせず、流されず、あなただけの夏をつくってほしいと思います。



このところ、保健室では夏力ぜを訴える生徒も増えてきました。エアコンの乾燥でのどを痛めたり、冷たいものをとり過ぎたり、学期末の疲れで食欲がなくなりちゃんと食事がとれなかったり・・・栄養不足は、体力の低下を招き、熱中症のリスクを高めます。来週から始まる夏休みは、「**栄養・休養**」をきちんととることを意識し、生活リズムを崩さないよう、自分で管理すること。**夏を楽しむためには、まずは元気であることが第一ですよ!**

暑い夏をのりきるためには、**体の調子を整えることが大事**です。今が旬の夏野菜は、いろいろなビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養を届けてくれます。夏野菜にはいいこと、いっぱい!

また、**疲れをとってくれるのがビタミンB1、B2、クエン酸**です! 食品では豚肉、うなぎ、納豆、お酢、レモン、梅干しなどです。毎日の食事に取り入れよう!

効用いっぱいの夏野菜を食べよう!



無理しない。



熱中症予防の基本です。

<熱中症予防のために、自分でできること>

- 朝食での味噌汁や、野菜スープは塩分補給にオススメ!
- 暑い日・湿度が高い日は、定期的に涼しい場所で休憩を!
- 帽子をかぶる
- マスクをはずす

<熱中症かもしれないと思ったら、大人にすぐ報告を!>

- 涼しい木陰や冷房のきいた室内へ移動し、休む
- 体を冷やし、風を送る(首・脇・足の付け根がポイント)
- 水分と塩分をとる

お酒やたばこの誘いはきっぱりと断ろう！

断り方(断る理由)の例

法律で禁止されているから
(注:成年年齢が18歳になっても
これまで通り20歳未満の
飲酒・喫煙は禁止です!)



健康に悪いから
(病気になるから)

集中力が低下して
勉強にも悪影響を及ぼすから

体の発育・発達に影響するから

やめられなくなるから
(依存症になるから)



自分だったら、なんと言って断るか考えてみよう!



みんな持ってる、^{なや}心の種。
一緒に育てていきませんか?



小さな芽のうちに相談を。
きっとステキな花が咲きますよ。

こころがモヤモヤすることがあったら…

心配なことや、悩んでいることがあると
夜眠れなかったり、食欲がなくなったり
気が重かったりします。何かをする元気がでません。
また、「親に心配かけたくないから…」と
自分ひとりで抱え込んでしまう子もいます。
心のモヤモヤが晴れない——そんなとき。
そばにいる友だちや、先生に話してみませんか?

そのモヤモヤをどうしたらいいか、一緒に考えます。
どうにもならないことは、その気持ちを半分持ちます。

夏休み中も、保健室で相談できます。

保健室から必要な人や関係の機関につなぎます。
ひとりきりで悩まずに、まずは話してみてくださいね。

もし、うまく話せないな…と思ったら、右側の紙に書
いて持ってきてください。モヤモヤの下に隠れている
本当の気持ちを一緒に探します。

心が疲れたら
誰かに相談を

