

# ほけんだより 7月

令和6年7月12日  
No. 4 夏休み号  
野々市中学校  
保健室

## もうすぐ夏休み！あなたはどんな夏にしたい？

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か月間、新しい環境でみんなは本当に頑張っていましたね。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。



長期休みになると時間の決まった学校生活とは違い、**生活リズム**が崩れる人が少なくないです。特にゲーム、スマートフォンなどを使いすぎると、ブルーライトという強い光が人の体内時計を勘違いさせて、夜でも眠れなくなったり、眠っても浅い眠りで疲れが取れなかったりします。起きる時間、ご飯の時間、入浴の時間など、どれか一つでも**行動の時間を決める**ことで生活リズムを一定に保つことができます。

夏休み、○○の時間は  
ずらさない。



あなたはなにをする？



## 効用いっぱい夏の野菜を食べよう！



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、ビタミンやミネラル、食物繊維などのいろいろな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！豚肉、うなぎ、納豆、お酢、レモン、梅干しなどの食品に含まれています。

毎日の食事に取り入れましょう！



## 《「熱中症かも…」大人にすぐ報告！》

めまい・頭痛・こむら返りなどの症状がでたらすぐ大人に言いましょう！

- 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

## 熱中症予防のための目頃からの心かけ



規則正しい生活で  
体調を整える



喉が渇く前にこまめに  
水分・塩分補給



運動するときは  
こまめに休憩！

みんな持っている、 **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。

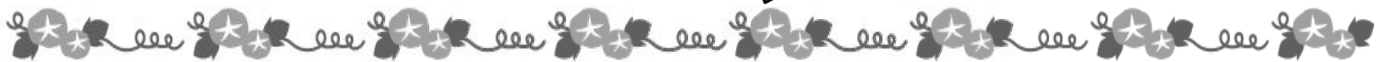
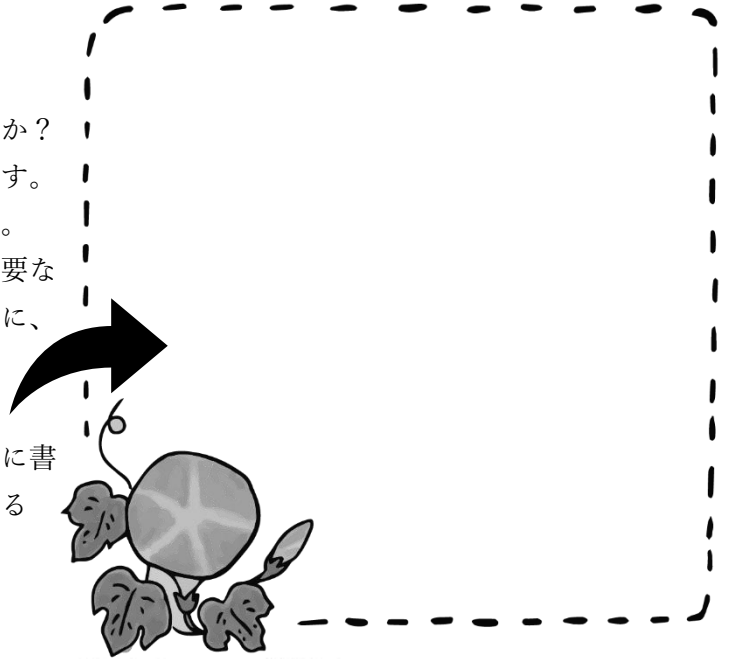
心のモヤモヤが晴れない—  
 そんな時、そばにいる友達や先生に話してみませんか？  
 そのモヤモヤをどうしたらいいか、一緒に考えます。  
 どうにもならないことはその気持ちを半分持ちます。  
 夏休み中も、保健室で相談できます。保健室から必要な  
 人や関係の機関につなぎます。ひとりきりで悩まずに、  
 まずは話してみてくださいね。

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。もやもやの下に隠れている  
 本当の気持ちと一緒に探します。

心がもやもやすることがあったら…

最近、夜眠れなかったり、食欲がなくなったり、  
 気が重かったりしていませんか？

もしかすると、人には言えない心配事や悩み、  
 自分でもはっきりわからないようなモヤモヤを抱えて  
 いませんか？中にはきっと、「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人もいます。



はっきり、きっぱり  
**断ろう！**

お酒



たばこ



薬物



**NO!**



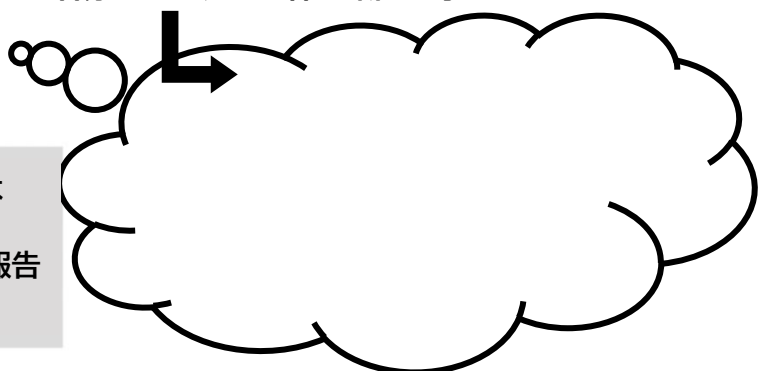
断り方（断る理由）の例

法律で禁止されているから  
 （※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！）

身体の発育・発達に影響するから

集中力が低下して  
 勉強にも悪影響があるから

自分だったら、なんと断るか考えてみよう！



断ってもしつこい時は  
 その場を離れよう！  
 そして、大人に相談・報告  
 して助けを求めよう！