

ほけんだより7月

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。



夏休み、○○の時間は ずらさない。



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。



暑い夏をのりきるためにには、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！

軽症

めまい こむら返り
手足のしびれ

中等症

頭痛 吐き気

- 熱中症を疑う症状がでたら、
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

夏の活動、熱中症に気を付けて！



たいいくかん
体育館はドアや窓を開けて
あ
風通しをよくしておく

のどがかわく前に
すいぶん
水分や塩分を定期的にとる

たいちよう
体調がよくないときには
むりをせずに休む



運動をしていないときも熱中症になる！普段から十分な量と質の睡眠をとること、しっかり朝ご飯をとることで暑さに強い体づくりをしましょう！

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、食欲がなくなりたり、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。

心のモヤモヤが晴れないー

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、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を一緒に探します。

みんな持ってる、みの種。

一緒に育てていませんか？



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。



はっきり、きっぱり

ことわ
断ろう！

お酒



たばこ



薬物



NO!



自分だったら、
なんと言って断る？
考えてみよう！

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

断つてもしつこい時は
その場を離れよう！
そして、大人に相談・報告して
助けを求めるよう！

