

ほけんだより7月

令和7年7月11日

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、〇〇の時間はずらさない。



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！



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
がぽとお
まど
あ
体育館はドアや窓を開けて
風通しをよくしておく



のどがわく
まえ
すいぶん えんぶん てい き でき
水分や塩分を定期的にとる



たいちよう
むり
やす
体調がよくないときには
無理をせずに休む



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。

みんな持ってる、^{なや}悩みの種。✿
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。どうして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がります。

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。



はっきり、きっぱり

ことわ
断ろう！

さけ
お酒



たばこ



やくぶつ
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！