

ほけだがよりの夏

東和中学校 保健室
2021. 7. 20

梅雨が明けていよいよ夏本番！7月は1年の折り返し地点、半年間を振り返って、これからの過ごし方を考えたり、新しい目標を立ててみるのもいいかもしれません。明日から始まる夏休みも、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごせるといいですね。

こんな人は 熱中症になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった

夜ふかしが続いている

すると、その後...

学校へ行く途中
頭が痛くて、気分もわるくなってきた...

学校での朝礼中
フラフラして立っていられなくなった...

部活動中
体が熱くて、手足がしびれてきた...

部活動中、休けいせずにずっと練習している

熱中症を防ぐコツ

- 朝ごはん** 朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。
- 睡眠** 寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。
- 休けいと水分補給** 外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！
たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう

夏休みも新しい生活様式で!

保健目標 夏の健康管理に注意しよう

その夏の過ごし方 大丈夫? *

冷房でキンキンに冷えた部屋って最高ー!

暑いからお風呂はシャワーだけ!

冷たい麺類にアイス、やめられない!

そのままと... **夏バテ** になってしまうかも

- 体がだるくなる
- 食欲がなくなる
- やる気が出なくなる

元気に過ごすためのアドバイス

- 冷えすぎた部屋にずっといると、体温調節がうまくできなくなります。室温は28℃くらいを目安に。
- 冷たいものとりすぎは下痢や便秘、食欲不振の原因になるので要注意。温野菜や汁物もプラスしてみよう。
- 昼間に冷房で冷えた体をめぐるめのお湯につかって温めましょう。リラックスできて、よく眠れますよ。

健康診断の結果、受診のお知らせをもらった人は、夏休みを利用してぜひ、診てもらってください。むし歯があった人も必ずですよ。

体にいいことたくさん 夏野菜を探せ!

例のように、たて・横・ななめに隠れている夏野菜を探しましょう。(例の「とまと」以外にあと1つ)

き	お	く	ら
ぴ	ゆ	と	ま
し	な	う	と
ま	ん	す	り

- カゼ予防になるカロテンが豊富
- 夏に不足しがちな水分がたっぷり!
- ネバネバが胃の粘膜を守り、夏バテ予防にも

*文字は一度しか使えません