

ほけんがよろし 7月

もうすぐ夏休みがやってきますね。夏休みは、いつもより時間に余裕ができ、いろいろなことに挑戦できそう。でも「なんでもしていい」わけではなく、きちんと考えて行動することが大事です。夏休みを有意義に過ごすためには計画や目標を立てること、そして何よりも体調管理が重要になります。休み中も気を抜かず、早寝・早起き、1日3食バランスの良い食事など規則正しい生活を心がけましょう。

定期健康診断がわかりました！

4月から始まった健康診断。7月13日で終了しました。ご協力ありがとうございました。欠席や出席停止で受けられなかった生徒については、個別に案内を出していますので、早めに受診をお願いします。また、健康診断の結果で、病院で検査や治療を勧められた生徒にも通知を出しています。まだ、受診をしていない人は、夏休みがチャンスです。通院が必要なときも、夏休みなら通院しやすいと思います。



✿ 保健室より連絡です ✿

歯科検診結果のお知らせを配付しています。むし歯の治療をすすめられた人は、早めに歯科医院へ行き、治療を済ませてきてください。お知らせの下は、治療報告書となっています。治療が済んだ人は、歯医者さんに記入してもらい、保健室に提出してくださいね！

夏バテになりやすいのはこんな人

- 食事は麺類や菓子パンで済ませることが多い
- 冷たいジュースをよく飲む
- 冷房で部屋をキンキンに冷やしている
- 1日中ごろごろスマホを見たり、ゲームをしている
- ほとんど運動しない
- お風呂はシャワーだけで済ませる
- つい夜ふかしをしてしまう



チェックがたくさんついた人ほど 夏バテの危険大！

夏バテ予防の基本は、規則正しい生活リズム、栄養バランスのいい食事、十分な睡眠、適度な運動です。冷房の設定温度も下げすぎないようにしましょう。



令和5年7月18日

三和中学校 保健室

7月の保健目標

夏を健康に過ごそう

夏バテ予防のポイント

夏バテは体が暑さに順応できず、さまざまな不調が現れた状態です。生活習慣を見直して、夏バテしない体をつくりましょう。

睡眠をしっかりとる



睡眠不足だと疲れがとれず、体のさまざまな機能も低下します。質の高い十分な睡眠をとるために、毎日決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。

エアコンで部屋を冷やしすぎない



屋外と温度差が大きいと、部屋と屋外を行き来したときに自律神経が乱れ、体の不調につながります。エアコンの設定温度は下げすぎないようにしましょう。

栄養バランスの良い食事をとる



冷たい食べ物は胃腸の機能を弱めます。また、そうめんなど口あたりの良い物ばかりだと栄養不足に。タンパク質（肉・魚・卵）やビタミン・ミネラル（野菜・果物）を積極的にとりましょう。

軽い運動で汗を流す



涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、汗をかくことが少なくなり、体温調節機能が弱まって、暑さに対応しにくくなります。日頃から軽い運動で汗を流し、体温調節できる体を作りましょう。