

保 健 だ よ り

奈良中学校 保健室：R7. 夏休み号

< 学校教育目標：「世界を小とせよ」奈良中生

知性をみがく生徒 愛情深き生徒 体を鍛える生徒 >



～夏休みの過ごし方について～

生活リズムを崩さない

夏休み中は昼夜逆転しやすく、生活リズムが崩れがちになります。睡眠不足や朝食を取らない時は、体調不良や熱中症のリスクを高めます。早寝・早起き・朝ごはんを規則正しい生活をしましょう。

熱中症に注意！

炎天下や蒸し暑い体育館での部活動中はもちろんですが、**真夏は普通の生活をしていても熱中症になります。規則正しい生活とこまめな水分補給、塩分補給**をして、熱中症を予防しましょう。**朝食の味噌汁は、水分と塩分を摂取できるのでおすすめです。**

運動時は、水分だけでなく、汗と一緒に失われる塩分を補給できるよう経口補水液(OS-1等)を用意して、喉が渴いていなくても30分おきに補給をしてください。ただし、むし歯予防のためにもスポーツ飲料の飲みすぎには要注意しましょう。



～熱中症の予防法（保健委員・体育委員 生徒朝会より）～

① 体調管理

- ★朝ごはん・給食をしっかり食べる
- ★睡眠を十分取る
- ★こまめに休憩と水分補給
- ★日陰を利用

無理はしないこと

② 体温調節を助ける環境を整える

- ★風通しのよい、吸湿性のある服や肌着
- ★帽子・日傘

暑いのに
ジャージ
×

③ 水分補給

- ★のどが乾かなくてもこまめに水分補給

メディア時間を読書や学習時間にしよう！

普段よりも時間にゆとりのある夏休み、その時間をどう使うかはあなた次第です。「テレビ・ゲーム・スマホやパソコン」の時間を増やすのではなく、家庭学習や読書、家の手伝い、運動、家族や親戚と過ごす時間など、夏休みにしかできない有意義な時間の使い方を考えてみましょう。保護者のみなさまにおかれましては、お子様のスマホ等の使い方についてご指導いただきますよう、よろしくお願いします。

無谷の子どもたちは、これができます！

4つの実践

- ① 朝ごはんをしっかり食べる
- ② 睡眠を十分取る
- ③ 「ありがたう」でめんどくさいと書く
- ④ 家族のルールを守る

3つの運動

- ① プランニング
- ② ゲーム
- ③ 読書

家族で約束を！

- ① 家族のルールを守る
- ② 家族のルールを守る
- ③ 家族のルールを守る

病院の受診・治療も忘れずに

健康診断で見つかった病気は治しましたか？体に異常があると、勉強や運動への影響が出てきてしまいます。9月に入ると、1・2年生の皆さんは行事や部活動等で忙しくなります。充実した生活を送るために、余裕のある夏休みに治療するようにしましょう。

特に、回数が多くなるむし歯の治療は、夏休みを利用して必ず通院し、休み明けからの生活に備えてください。

治療が終わった人は、治療報告書を学校に提出してね。

