

ほけんだより 7月

7月18日
三原中学校
保健室
No. 5

明後日から夏休み

皆さん、待ちに待った夏休みが始まりますね。
夏休みの予定や計画は立てていますか？無理な計画を立てるのは、実現できない自分にイライラしたり、やる事が終わらなかつたり...といった悪循環です。(経験者は語る...)
コツコツ、そして自分ができる計画を立て「やりきた自分」になれるようにしましょう！

さて、勉強も部活も遊びも全カゴやてこそ思い出になります。
思い出に残る夏休みにするためには体調を崩さないよう体調管理に気を配りましょう！
今日のほけんだよりは夏休み特集です。皆さんが夏休みを元気に過ごすための一助になればと思います。9月2日に元気な姿をお会いできるのを、楽しみにしています。

夏休み中に、治療しましょう！

虫歯は治療しないと
治りません...!!!

アレルギー性鼻炎と言われた人は、
病院に行って、家や学校での
過ごし方を聞いてみましょう！

黒板の字や人の顔が見えなくて、
目つきが悪くなっていますか？



保護者の皆様へ

日頃より、保健行事や日常の保健に関する取り組みにご理解・ご協力いただきありがとうございます。
夏休みには、お子様の生活リズムも崩れやすい期間ですので、家庭でも体調や生活リズムに関し気に掛けていただければ幸いです。また、1学期に行った健康診断の結果をもとに、必要であれば早めの受診をお願いいたします。

部活中・行事の取り組みの中での怪我であれば「スポーツ振興センター」という学校保険の適用になります。何か分からないことがありましたら、美濃部までご連絡いただければと思います。

SNSの使い方を見直そう

制服で学校が分かる

ひえぬき ちはる 写真で場所が特定できる

♡いいね! 10件
新しくできたタピオカのお店素敵!
通学路だし、今度放課後に皆行こ〜

予定や生活リズム分かる

交友関係が分かる

かつかつ : え、やば。来週の放課後行こ
さっちゃん : 来週の部活休みなら皆行けるよね?
しらとり : 近くの学校に通ってるJKです♪
今度行こうと思ってるので会いませんか?

偽名を使って
連絡がとれる

SNS に気を付けて投稿しているつもりでも、思った以上に情報が流れています。
リアルタイム投稿や写真投稿、個人情報に関わる投稿はできる限り控えましょう。

三原中学校の制服だ...。
この学校近くのタピオカ店を通る通学路...。
こんなところで写真を撮ることは、ここで友達と別れたのかな...。きっと家はこのあたりだね。
過去の履歴から部活休みは水曜日。
会いに行くから待ってね♪

他にもあるある...SNSのトラブル

不注意で事故につながる

勉強に集中できない
携帯が気になって眠れない

SNSアカウントの乗っ取り

ネットの言葉に傷つく

人との関係より携帯を優先してしまう

熱中症に気を付けよう！

予防編

涼しい場所・時間を選んで活動する

こまめに水分補給

こまめに休憩

涼しい格好をする

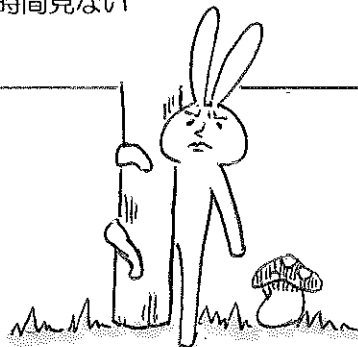


生活リズムは睡眠から！

生活リズムが崩れ、睡眠不足になったり、睡眠をとりすぎると、「だるくなる」「頭が痛い」「目ぼーっと過す」など素敵な身体を過すことできません…。できるだけ同じ生活リズムを毎日元気に過ごしましょう。

快眠を誘う生活習慣のポイント

- ・1日3食の食事を規則正しくとる
- ・寝る時間と起きる時間を毎日一定にする
- ・朝、目覚めたらカーテンを開けて自然光を浴びる
- ・就寝3時間くらい前に適度な運動を習慣にする
- ・入浴は就寝2~3時間前に
- ・就寝前はコーヒーや緑茶などのカフェインを含む飲食物は控える
- ・就寝前はPC、タブレット端末、スマートフォンなどの画面を長時間見ない



対応編

熱中症は「FIRE」で応急処置

F

Fluid…液体(水+塩分)の摂取または点滴

意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる。

意識がもうろうとしていれば、できるだけ早く病院へ行き点滴を行う。

I

Ice…身体の冷却

衣服を脱がせる。氷水で首、脇の下、足のつけ根など太い動脈が通る部位を冷却する。水を体に吹きかける。うちわなどで風を送る。

R

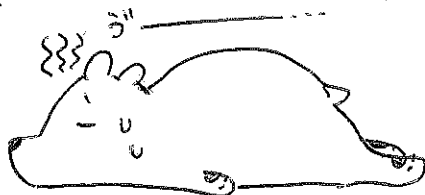
Rest…運動の休止、涼しい場所で休む

涼しい場所(木かげなど。可能であれば冷房のある部屋)で休ませる。

E

Emergency…「緊急事態」の認識・119番通報

119番通報(救急車の手配)、意識状態、体温のチェック、現場での状況(気温、運動の強度、時間などを救急隊員に説明する)。

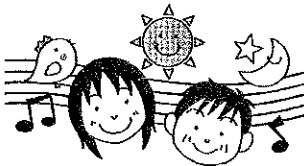


夏バテにならないように

しっかり水分補給



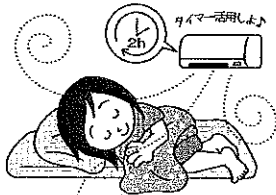
生活リズムをくずさない



ぬるくていいので湯船につかる



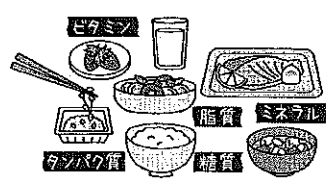
しっかり睡眠



冷やし過ぎない

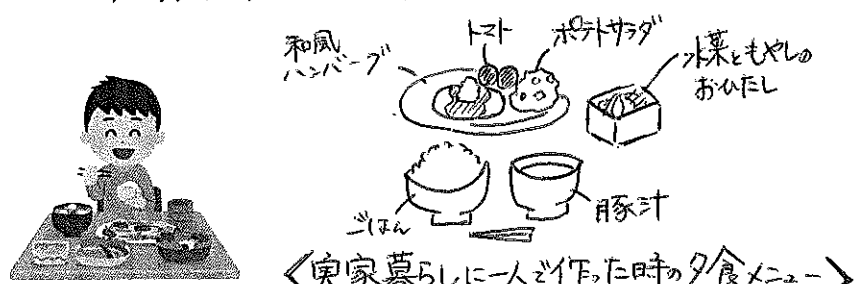


食事は栄養パーフェクトで



3食おいしく食べましょう！

身体は活動するためにエネルギーが必要です。エネルギーを補給するためにも、3食しっかり食べるのが大切です。ごはんなどの炭水化物、お肉などのタンパク質、野菜などのビタミン…できる限り、バランスよくとって、元気な身体を作りましょう！



〈奥家暮らしに一人で作った時の夕食メニュー〉
…今はこまめに食べて、夏バテに気を付けよう。

一人暮らしをしてみても、実家に住んでいた時の栄養のある食事の大事さと食事を作ってもらえるありがたみを強く感じます。

食事の何が大変かと言うと、「作る」ことはもちろん、「献立を考える」ことも頭を抱える原因の1つです。

お家の方に「夕食？なんでもいい。」と言っていないですか？

夏休みには学校がある日より少し時間があると思います。

元気に過ごすためにはエネルギーを補給しなければなりません。

1週間に1回でも構いません。朝食だけでも構いません。自分でご飯を作ってみるということをぜひ実践してみてください。

勉強や部活の時は
しっかり集中!!!
遊ぶ時はとことん全カズ!!!
休む時は身体だけでなく心も休めるように
ゆっくりして、青春を楽しく過ごしてください!

Fight!

