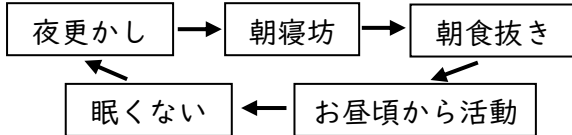


ほけんだより 夏休み号

2023.7.20 鮫川中学校
発行責任者：校長 角田敏文
文責：養護教諭 角田千紘

夏休みを元気に過ごすための5つのポイント

ポイント① 早寝早起き



寝る時間が遅くなると、起きる時間も遅くなり、体内時計が崩れてしまいます。まず朝起きたら太陽の光を浴び、体内時計を整えて、夜ぐっすり眠れるようにしましょう。



ポイント③ クーラーの使い方

冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しい場所と暑い場所を頻繁に行き来したりすると、自律神経のバランスが崩れ、体調不良を引き起こします。使用するときは、設定温度に注意しましょう。



ポイント⑤ 夏休みの治療

普段の学校生活よりも時間がある夏休みです。眼科や歯医者を受診をし、自分の体の健康を見つめ直してみましょう。

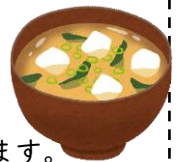


ポイント② バランスの良い食事

好きなものや冷たいものばかりではなく、意識して野菜や肉を食べるようにしてください。

★オススメは具だくさんのみそ汁

- ①栄養満点：みそにはビタミンやミネラルが多く含まれています。
- ②免疫力UP：クーラーや冷たい飲み物などで冷えた体を温め、免疫力を高めます。
- ③熱中症予防：塩分が多く含まれるため、熱中症対策になります。



ポイント④ 熱中症に注意

- ★のどが渇く前に水分補給する
- ★涼しい服装を心がける
- ★体調が悪いときは無理をしない

暑い環境で活動する際には、お互いに声をかけあって、意識して水分補給や休養を取りましょう。



保護者のみなさまへ

本日で1学期が終了しました。4月の健康診断に始まり、事前健康調査や食の指導など、保健行事へのご協力ありがとうございました。また、生徒のみなさんが大きなけがや事故等なく1学期を過ごすことができ嬉しく思います。夏休み中もけがや事故等無く、元気に2学期を迎えられるよう願っています。

夏休みは治療のチャンスです

健康診断の結果から、受診のお勧めを配付しています。夏休みは治療をする絶好の機会です。普段はお仕事やお子さんの学校・部活等で受診するのが難しいですが、夏休み中は治療の時間が確保しやすいかと思います。ぜひこの機会に受診をお願いいたします。