

健 や か



令和元年7月1日
日進市立日進西中学校
保健室

7月の保健目標

夏の健康管理に気を付けよう

いよいよみなさんが楽しみにしている夏休みが近付いてきました。部活動や勉強で充実した夏休みにするためにも、大きなけがや病気にならないよう、健康管理に気を付けましょう。そして、2学期に元気な姿で、登校してくださいね！

夏休み！こんなことに気を付けよう！

① 食事をしっかりとろう！

暑くて、食欲が
なくても朝・昼・夜
の3度の食事は必ず
とりましょう。



② 早寝早起きをしよう！

夏休みは、ついつい夜遅くまで起きていて、朝は遅くまで寝ているという生活になりがちです。夜更かしをすると生活リズムが崩れて体調不良につながってしまいます。



③ 冷房をかけすぎないようにしよう！

冷房のきいた部屋ですっと過ごしていると、外に出たときに、暑さに耐えられず熱中症になりやすくなります。時には、窓を開けて風通しをよくするなどして、暑さを感じましょう。



④ 熱中症に注意しよう！

部活中は、屋外でも屋内でも気を付けましょう。水分補給と休憩をしっかりとって、少しでも体調が悪く感じたら、無理をせず休みましょう。



⑤ 冷たいものを食べ過ぎないようにしよう！

冷たいものを食べたり、飲んだりし過ぎると胃腸の機能が低下します。すると食欲がなくなり、夏バテの原因になります。



⑥ 安全に気を付けよう！

川などに入りたくなりますが、大変危険です。思いもよらない事故にならないよう、危険な場所には近よらないようにしましょう。

また、雷が鳴り始めたら、すみやかに建物の中に避難しましょう。



長い夏休みが明けて9月になると、スポーツフェスティバルの練習が始まります。暑い日が続く中で、元気に練習に参加するためには、夏休み中の生活がカギとなります。新学期を楽しくスタートさせるためにも、規則正しい生活を送って健康に過ごしましょう！

ケータイ・スマホ その使い方で大丈夫？

友達や家族と連絡をとるためには、とても便利なケータイやスマホですが、その反面、おそろしい病気やトラブルを引き起こす可能性があります。

一度、自分の使い方を見直してみましょう。

依存して
いませんか？



こんなことに気を付けて！

スマホ症候群

スマホ症候群とは、スマホの長時間使用による体のトラブルです。顔を下に向け続けることで「ストレートネック」という首の異常が起こり、肩こり・首痛・頭痛・めまい・腕のしびれなどの症状に悩まされる人が増えています。



SNSで知り合った人とは会わない

SNSやゲームサイトなどで知り合った人は本当にあなたのイメージ通りの人なのでしょうか？年齢や性別を偽っているなど、実際はまったく違う人だった…という場合も



あります。気軽に会うのはやめましょう。

人の悪口や傷つくことは書かない

LINEやメールなどの文字での会話は、誤解をまねきやすく、トラブルにつながるが多いです。一度送ってしまったら、取り返しができないため、送る前に、冷静にもう一度読み直してみましょう。気持ちを伝えたいことがあれば直接会って話すようにしたいですね。

夏休みに入ると、自由な時間が増えます。スマホばかりではなく、目の前の友達や家族との関わりを大切にできるといいですね。



◆◆定期健康診断が終わりました◆◆

4月から行っていた、定期健康診断がすべて終わりました。健診では校医の先生にしっかりとあいさつをしたり、順番を待っている間も静かに待機することができたり、とても素晴らしい態度で健診を受けることができました。

さて、健診の結果はどうだったでしょうか。定期健康診断の結果、「異常の疑い」のある人に「健康診断結果のお知らせと受診のお勧め」という用紙を渡しました。すでにたくさんの方が、病院に受診をして「受診報告書」を学校に提出してくれています。そのままにしている人は、早めに病院へ受診をしてくださいね。



