

健 や か



令和2年7月30日
日進市立日進西中学校
保健室

7・8月の保健目標

夏の健康管理に気を付けよう

いよいよ皆さんが楽しみにしている夏休みが始まります。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 食事をしっかりとうろう！

暑くて、食欲が出なくても朝・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ります。



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良くして、暑さを感じましょう。



④ 熱中症に注意しよう！

部活中は、屋外でも屋内でも熱中症に気を付けましょう。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。



新型コロナウイルス感染症第2波への警戒が必要な日々が続いています。夏休みは、ついつい気が緩んでしまいがちですが、引き続き毎朝の健康観察や体温測定、マスクの着用、3密を避けるなど、「新しい生活様式」を意識して過ごしましょう。

みなさん一人ひとりの行動が、自分の命、家族の命、友達や周りの人の命を守ることに繋がります。



暑さに強い体づくり暑熱順化^{しょねつじゅんか}

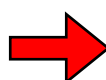
「暑熱順化」とは、体を徐々に暑さに慣れさせ、夏の暑さに耐えられる体になることです。熱中症の予防策として、とても必要なことです。しかし、早く慣らそうとして急に激しく運動したり炎天下に身を置いたりすると、その行動自体が熱中症に直結してしまいます。

暑熱順化の方法

運動



水分補給



汗をかく！



徐々に時間、強度をプラスしていくと良いです！

☆これを繰り返していくと暑熱順化していきます。

水分補給のときの注意

汗をかいたときの水分補給では、一緒に塩分も補給することが大事です。スポーツドリンクなどを飲むと良いです。しかし、スポーツドリンクには意外に糖分も多く含まれています。普段からついつい飲みすぎていると砂糖（糖分）の取り過ぎになってしまうため気を付けましょう。



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。



気軽に会うことはやめましょう。

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、送る前に冷静になり、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。