ほけんだより 7月

2023年　7月20日
豊能町立吉川中学校
保健室　　No. 3

行事がたくさんつまった１学期も終わり、もうすぐ夏休みです。生活リズムをくずさずに、クラブや家族との時間を楽しく過ごせるといいですね。もちろん、学校の課題も忘れずに！

暑くなってきて、エアコンや扇風機を使用する時間が増えていると思います。１日中ずっとエアコンのきいた部屋にいたり、暑いところと寒いところを行ったり来たりすると、体調を崩しやすくなるので、使い方には注意しましょう。

水筒忘れが多すぎる！

今年も**「水筒をわすれた」**という人が何人もいました。**水筒を忘れる人はほとんど同じ人ばかりです！**

水分不足が原因と思われる体調不良者も多く、体調不良で保健室に来室する人の中には、**「今日、牛乳しか飲んでいない」**という人も！（牛乳は水分補給になりません）

明日から夏休みに入り、クラブに行くときに水筒を持って行くことを忘れることはないと思いますが、２学期からは体育大会の練習が始まります。**必ず、水筒を持ってくるようにしてください！**

また、スポーツドリンクは６～９月の間、持ってきてもいいことになっています。金属製水筒にスポーツドリンクを入れるとサビたり、金属が溶けだしてしまう場合があるそうです。水筒の説明書をよく読んで使うようにしましょう！

もしも、水筒を忘れてしまった場合は、、、

職員室に紙コップを用意しているので、取りに来てください。

学校にある紙コップも無限にあるわけではないので、必ず水筒を持ってきてください。

夏休み のすごし方

夏休み中は、家にいると、ついつい携帯を見たり、ゲームをする時間が増えてしまう人がいると思います。

画面の見過ぎは、目の疲れや、夜に眠りにくくなる原因にもなります。時間があるからこそ、この機会にデジタル機器との距離を取ってみましょう。

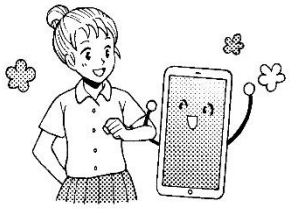
“デジタルデトックス”してみませんか？

デトックス…有害なものを体外に出すこと

- □ 使わない場所を決める（お風呂やトイレに持ち込まない など）
- □ SNSを使う時間を決める（１日〇分まで など）
- □ アプリなどの通知をオフにする
- □ 使わない時間をつくる（サイクリングや散歩を行う など）

スマホトラブルを防ごう

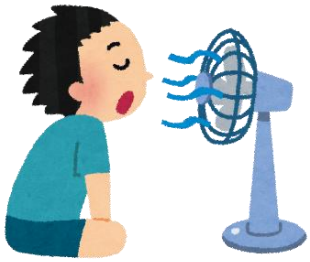
① マナーや使用時間を守ろう
② メッセージや写真などは送る前に見直そう
③ 個人情報を載せない、送らない
④ ネット上で知り合った人とは会わない



スマートフォンなどのデジタル機器を使い過ぎていないかを見直し、マナーやルールを守って、上手に付き合っていきましょう。

©少年写真新聞社20

夏バテ防止のために



　夏休み前から暑さ指数が３１℃を超えて熱中症警戒アラートが発令されて、クラブ活動ができない日がありました。そんな日は、クーラーと扇風機を上手く使って、暑さ対策をすることが大切です。

　しかし、涼しすぎる部屋で過ごすことも、体調不良を引き起こす原因になるので、使い方には十分気を付けましょう。

対策

➢ エアコンの設定温度　　２６～２８℃　程度で使いましょう。

　扇風機も一緒に使うとより効果的に部屋全体を涼しくできます。

　学校では、暑がりの人、寒がりの人、いろんな人がいると思います。保健室にも、「教室が寒くてお腹が冷えてしまった」と言って来室する人がいます。エアコンの温度調節をしながら、寒い人は、**カーディガン**を使って、いつでも寒さ対策ができるようにしましょう。

➢ 冷たいものを食べすぎない

　暑い日には、キンキンに冷えたジュースやアイスをとりたくなると思います。冷たいものは、血流が悪くなり胃腸の働きが悪くなってしまいます。そうすると、栄養を十分に吸収することができなくなり、体力も落ちていきます。冷たい飲み物、食べ物が夏バテの手助けをしているのです。

➢ １日３食しっかり食べる

　夏休みは、生活のリズムが崩れがちです。朝、ゆっくり起きて朝・昼兼用でごはんを食べることのないように、なるべく学校の時と同じ時間に起きるようにして、１日３食とるようにしましょう。

保護者のみなさまへ

　お忙しい中、学校保健活動にご協力いただき、ありがとうございます。１学期に受けられました検診結果を受診が必要なお子様のみにお渡ししております（歯科は受診が必要でない場合があります）。

　既に治療がお済の場合や定期受診をされていて、今年度受診をされない方は、その旨を保護者様で記入していただき、ご提出ください。

　検診を欠席されていたお子様にも、お手紙をお渡ししております。なるべく早めの受診をお願いいたします。何か不明な点がありましたら学校までご連絡ください。