

保健だより 夏休み特別号

平成30年7月20日
新宿区立西新宿中学校
保健室

いよいよ明日から夏休みが始まります。夏休みは様々な経験を通して、心と体をひとまわり大きくする絶好のチャンスです。学校生活を離れて、家での生活が多くなりますが、生活習慣が大きく乱れることがないように気を付けましょう。始業式の朝、元気に登校する皆さんと会えることを楽しみにしています！

夏休みを健康に過ごそう「たのしいなつやすみ」

た 体力は バランスの良い 食事から

・食事は活動するためのエネルギーとして重要です。1日3食、バランスの良い食事を心がけましょう。



の のど渇く そうなる前に 水分補給

・「のどが渇いた」と感じるときは、脱水症状の始まりです。のどが渇く前に水やスポーツドリンクを飲みましょう。(スポーツドリンクの糖分には注意！)



し 食中毒 正しい手洗いで 防げます

・食事、料理の前には正しい手洗いをしましょう。つめが長いと汚れがたまりやすいので、短く切りましょう。

い 一瞬の 気持ちのゆるみが 一大事！

・「これくらいなら・・・」という気持ちや後先考えない行動が原因で、大きなケガにつながる場合があります。また、SNSやLINEでのやりとりでの軽はずみな言動が、人間関係のトラブルを引き起こしたり犯罪に巻き込まれるきっかけになります。



な 何でも食べ 夏バテ知らず 元気っ子

・好きな物やアイスやジュースのような冷たい食事にかたよってしまうと夏の暑さに負けてしまいます。特に栄養をエネルギーに変えてくれるビタミンB¹、ビタミンB²が多く含まれている豚肉や納豆、ほうれん草、いわしは積極的に摂りたい食品です。また、疲労回復効果があるクエン酸はレモンや梅干し、お酢に含まれています。

つ 次々と 夢が広がる 夏休み

・普段できないことにチャレンジする良い機会です。勉強や運動だけでなく、家の手伝いや、読書など、力を入れて取り組むことを見つけて習慣にしてみましょう



や 薬物や タバコやお酒は きっぱりNO！

・夏休みは自由な時間が増え、危険なことに巻き込まれる可能性も大きくなります。好奇心で「1回だけ・・・」と手を出すと、やめられません。(世界禁煙デー、思い出してね！)

す 睡眠を しっかり確保 調子良く

・昼夜逆転の生活リズムにならないようにしましょう。いつもより長く寝てしまうのは、睡眠時間が短く足りていない証拠です。起床と就寝の時間を大幅に変えないようにしましょう。(朝寝坊は2時間まで！)

み 身につける 衣服の工夫で 快適に

・暑い日は、通気性の良い服を着たり、日差しが強い日は帽子をかぶったりして、より涼しく過ごせるような服装を意識しましょう。熱中症予防にもつながります。



命の危険！ 熱中症を予防しよう

気温が30度を超える日が続いています。総務省消防庁は、**7月9日～15日の一週間における熱中症搬送人数が9,956人**であったことを発表しました(前の週は2,722人)。急に暑くなったため、熱中症にかかる人が急増したようです。熱中症は予防ができます。「頭痛」「めまい」「気持ち悪さ」があった場合は、**軽く判断せず、すぐに水分補給と日陰で休む**よう心がけてください。

夏休み中の部活動での注意

- ・朝ごはんは必ず食べよう。
- ・睡眠不足の状態で部活動に参加をするのはやめよう。
- ・徐々に体を暑さに慣らそう。
- ・体調の悪いときは無理をせずに休むか、活動前に顧問の先生と相談しよう。
- ・休憩時には水分をとり、涼しい場所で休もう。

夏休みの生活リズムを崩さないように！



プールや海でも熱中症に注意

水中でも汗をかいているよ！
水分補給を忘れずに！



情報 環境省では、**暑さ指数 メール配信サービス(無料)**を行っています。予防に役立ててください。

屋外での「雷」に注意！



雷が鳴り始めたら…
雷から身を守ろう！



①建物の中に避難する



まどから離れ、なるべく
部屋の中心にいます。

②自動車の中に避難する



金属の部分には触らず、なるべく
車の中心にいます。

③傘は閉じる



とがった部分は下向きに。

開けた平地で建物や車の避難場所がないときは、「雷しやがみ」で身を守る



- ・木の下のき
- ・建物の軒先のき

両手で両耳をふさぐ
(雷鳴対策)

★かかとを
地面から浮かせて
つま先立ちする



頭を下げて、できるだけ
姿勢を低くする

しやがむ

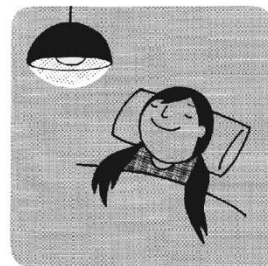
★両足のかかとをくっつける

ぐっすり眠って すっきり元気

〈室温〉
エアコンで快適な室温を保ちましょう。
室温は、寝る前は26℃程度、就寝中はタイマーをセットして28～29℃程度で。



〈照明〉
明るすぎると眠りにくく、暗すぎると心理的に不安を感じやすくなります。
照明は、ほのかに明るいくらいがよいです。



心地よい眠りのために…ちょっとした工夫を

〈寝具〉
カバーやマットなどはこまめに洗って清潔なものを使いましょう。
また、布団は干して日光にあてて、湿気もとるといいですね。



〈パジャマ〉
パジャマは、ゆったりしていて寝返りを打ちやすいものを。
汗や汚れを吸い取りやすい、肌触りのよいものを選びましょう。



治療・検査は済みましたか？

健康診断後に治療を済ませた人から「眼鏡を作ったら、ホワイトボードの文字が見やすくなったよ！」「ずっと気になっていた歯の痛みが無くなった」「鼻がスッキリした」という嬉しい報告を受けました。自分の健康をきちんと考えることができる人が増えているように感じます。受診をして治療を済ませることは健康を高める第一歩です。**まだ受診が済んでいない人は、夏休みに必ず治療**をしてください。



夏休み中の保健室について

基本は、先生が学校にいますので、学校がある日と同じようにケガや体調不良の手当をします。出張などで不在にするときは、顧問の先生や学年の先生に対応をお願いしていますので、申し出て手当をしてもらってください。

保健室の入口に「夏休み中の出勤予定表」と、「今どこにいるか」という表示をしておきます。



保健行事予定

8月30日(木)

修学旅行前検診

3学年 A・B・E組

保護者の皆様へ

いよいよ明日から夏休みが始まります。夏休みは、普段の生活で溜まっている心身のストレスや疲れをリフレッシュする大切な期間です。しかし、学校生活を離れ、ご家庭や地域で過ごすことが多くなります。生活習慣や健康状態、外出などお子様の行動を見守っていただき、なるべく多くコミュニケーションをとっていただければと思います。また、お子様の日々の頑張りを認め、2学期を気持ちよくスタートできるような言葉かけをお願いいたします。