

# 保健だより



平成22年7月20日  
四谷中学校 保健室

## メリハリのある夏休みを・・・！

明日からいよいよ夏休みです。夏休みの予定は人それぞれ。ふだんより忙しい人もいれば、時間にゆとりのできる人もいるでしょう。どの人にも大切にしてほしいのが、「時間」の意識です。

食事やお風呂など、**生活のベースになる時間**、部活動・勉強・遊びなどの**行動の時間**、そして**休息の時間**。それぞれ色分けして、1日の中でバランスよく過ごせるよう考えてみてください。メリハリのある生活で、心身ともに充実した夏休みにしてくださいね。

### 夏休み中も部活動を頑張る人に注意してほしいこと

<p>食事・とくに朝食は しっかりとる！</p> <p>Good Morning ☆</p>	<p>早寝・早起き ♪♪ 規則正しい生活リズム</p> <p>HIRU ☆</p> <p>YORU ☆</p>	<p>汗をかいたら ♪♪ 水分補給を忘れない</p> <p>運動中は 水も...</p> <p>運動後は スポーツドリンクが おあめどあ →</p>	<p>疲れたら... ♪♪ 無理せずには休むこと</p> <p>フニャー</p>
--	---	--	--

### 7月14日に保健指導がありました！

テーマは「思春期の健康と体重」でした。その感想の一部を紹介します。



- ・お菓子などを食べすぎているので、少しへらすようにしたい。(1年男子)
- ・ダイエットは食事を減らすだけでなく、食事のバランスをよくすることが大切である。(1年女子)
- ・自分の好きなものだけをたべるのは、やめようと思う。(2年男子)
- ・もっと部活以外の運動をしようと思った。(2年男子)
- ・インスタントラーメンには野菜を加えたり、適度に運動する時間をとったりして、良い食習慣を作っていきたいです。(2年女子)
- ・食事の運動とバランスに気を付ける。受験で運動不足になりがちだから、ほどよい運動をしたい。(3年男子)
- ・ダイエットはきちんと自分の体のことを理解してからじゃないと、自分の体を傷つけてしまうんだと思った。(3年女子)

みなさん、自分の体や食事についてよく考えていますね！

食事や栄養に関することは、毎月の給食だよりもものっています。読んでみましょう♪



保護者の方々へ

これらの病気は出席停止になります！

□溶連菌感染症

症状…発熱、のどの痛み、リンパ節の主張  
停止期間…治癒するまで

(主治医の許可を得るまで)

□インフルエンザ

症状…38度以上の高熱、倦怠感など  
停止期間…解熱後2日経過してから

(主治医の許可を得るまで)

□感染性胃腸炎

症状…下痢、嘔吐、腹痛など  
停止期間…治癒するまで

(主治医の許可を得るまで)

など

主治医に診断されましたら、学校(3351-3771)までご連絡ください。登校に際しては、主治医の治癒証明(健康カードの欄あるいは、それに代わるもの)が必要となります。

☆保健室一口メモ☆

メール☑と上手に付き合おう

家族や友達と一緒に過ごしているのに、手にはいつも携帯電話。目の前の人はずっこのけで、メールを読んだり、送ったり…。せっかく近くにいるのだから、直接の会話を楽しみませんか？保健室では、一日100通以上のメールをしているという声も聞きます。

「返信の速さ=友情の深さ」ではないはずですよ。

メールは便利なものですが、あくまでもコミュニケーションを助けるものです。上手に付き合っていきたいですね。



☆ ぽんぽん!! ☆ こんな生活・行動 夏休み ☆ 健康カード

<p>クーラー 冷房のかけすぎ</p> <p>長時間使用せず</p> <p>外気温との差は 5℃以内</p>	<p>☆ 夜ふかし</p> <p>睡眠時間を しっかり 確保しよう</p>	<p>これはもう... 夏休み</p> <p>帰国時 家出</p> <p>タバコ アルコール 薬物</p>
<p>深夜の外出</p> <p>夏休みの解放感に流されずに! 暗い夜道は危険がいっぱい!</p>	<p>食事抜き</p> <p>暑くて食欲が出なくても 3度の食事はしっかりとろう</p> <p>お菓子の食べすぎにも注意!</p>	<p>清涼飲料水の飲みすぎ</p> <p>お茶... 糖分のとりすぎが心配...</p> <p>汗をかいたり、のどがかわいたときは 水やお茶を飲もう</p>

夏休み明け、始業式は8/25(水)です!皆さんの元気な顔を見せてくださいね!