

保 健 便 り



明日から夏休みです！ 夏休みを元気に過ごすために！！



規則正しい生活を心がけてください。

1 早起き早寝

早く起きることで早く寝る習慣がつき規則正しい生活になります。休みだからといっていつまでも寝ていないで学校があるときと同じように起きるようにしましょう。

2 三度の食事

朝・昼・晩の食事をしっかり食べましょう。暑さで体力を消耗してしまうので、しっかり食べて夏バテしないようにしましょう。また、食事から摂る水分・塩分は熱中症予防にとっても大切になります。

3 昼寝も効果的(15分)

体力の回復に昼寝も効果的です。ただし長時間は禁物。15分程度横になることを勧めます。

4 適度な運動

暑い時間は避けて、早朝など軽い運動をすることを勧めます。一日中、クーラーの効いた部屋で過ごす体温調節機能が衰えて疲れやすくなってしまいます。炎天下での運動は厳禁ですが涼しい時間に運動することも心がけてください。

規則正しい生活を心がけることで免疫力も上がり感染症対策にもつながります！！

熱中症に気をつけよう！

気温が高く、湿度が高いほど熱中症になりやすいので注意が必要です。

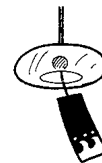
今年は特に早い時期から気温が高くなっています。いつもよりも「熱中症」になりやすいと考えて行動するようにしましょう。感染症予防のためやマスクを外すことに抵抗があるためなどの理由でマスクをしている人が多くいますが、熱中症予防のためにマスクの着用は注意が必要です。

予防するには

- 絶対に無理をしないようにしましょう。
体調が悪いときには、運動を控えましょう。
- 寝不足・疲労は禁物です。熱中症になりやすいです。
- 食事抜きは運動禁止です。
朝食や昼食で、補給される水分・塩分は、とても大切です。しっかり食べましょう。
- 運動時のこまめな水分補給を忘れずにしましょう。(塩分補給も忘れずに)
前・中・後には、250ml～500mlは摂りましょう。
そのほか、活動中も一口～250mlは摂りましょう。

裏面に続く

- 5 服装は、薄着で白色のものにしましょう。
素材は、綿がよいです。
- 6 不調時は運動をやめましょう。
運動中に具合が悪くなったら、無理せず休憩しましょう。
- 7 帽子をかぶりましょう。
- 8 毎朝の健康管理を習慣づけよう。特に、部活に参加するときには「部活参加カード」を必ず持ってくるようにしてください。



高温多湿の日が続きます

ムシムシとした日が続き、湿度が高くなっています。こんな季節は、食品が傷みやすく腹痛などを起こす原因となりますので十分に気をつけましょう。人の体の消化器系は、高温多湿に弱いといわれています。

暑さのために、水分を摂ることはとても大切なことです。でも、冷たいものばかり飲んだり食べたりしていると腹痛を起こしてしまいます。そんな時は、常温の水分を補給するなど工夫してください。また、冷房の使いすぎや直接扇風機にあたるなどお腹を冷やしてしまうこともあるので注意しましょう。

食中毒に要注意！！

同じ料理を食べていた人が次々に腹痛などの症状があったら食中毒の可能性あります。

食中毒は発熱します。できるだけ早く病院へ行きましょう！！

火をしっかりと通す、熱い部屋に食べ物を出したままにしない、生ものを食べる時は新鮮さに注意するなど食中毒にならないように十分に注意してください。

治療しましょう

1 学期の健康診断の結果「治療のすすめ」をもらった人は、夏休みを利用して治療しましょう。

定期健康診断の結果を配布しました

すでに治療が終了している人にも健康診断の結果として記載しています。

感染症にも注意！

新型コロナウイルス、水痘（みずぼうそう）、百日咳、流行性角結膜炎などが市内中学校で発症しています。いずれも、少人数の罹患ですが感染力の強いものもありますので注意が必要です。

予防の基本は**手洗い**です。

外出後、食事前、トイレ後などしっかり手を洗いましょう。清潔な流水で手を洗うことはすべての感染予防につながります。

夏休みの健康目標を決めよう。