

# ほけんだより



2024年7月

町田市立忠生中学校

保健室

明日から夏休みが始まります。みなさんは、夏休みをどのように過ごすか計画を立てていますか？長い夏休みですが、ダラダラと過ごすとおっという間に終わってしまいます。後悔しないよう、何事も計画的に行いましょう！また、夏休みは誘惑の多い時期でもあります。7月1日にセーフティ教室で薬物の乱用防止について学校薬剤師の石井先生から教えていただきました。

**「違法薬物・飲酒・喫煙は誘われても断る！」 「正規の医薬品も用法・用量を守る！」**

このことを絶対に守ってほしいです。夏休みも、夏バテ予防のポイントを参考に、生活リズムを崩さず、健康に気を付けて過ごしてください。



## 夏バテ予防のポイント

夏バテは体が暑さに順応できず、さまざまな不調が現れた状態です。生活習慣を見直して、夏バテしない体をつくりましょう。

### 睡眠をしっかり取る



睡眠不足だと疲れがとれず、体のさまざまな機能も低下します。質の高い十分な睡眠をとるために、毎日決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。

### エアコンで部屋を冷やしすぎない



屋外と温度差が大きいと、部屋と屋外を行き来したときに自律神経が乱れ、体の不調につながります。エアコンの設定温度は下げすぎないようにしましょう。

### 栄養バランスの良い食事をする



冷たい食べ物は胃腸の機能を弱めます。また、そうめんなど口あたりの良い物ばかりだと栄養不足に。タンパク質（肉・魚・卵）やビタミン・ミネラル（野菜・果物）を積極的にとりましょう。

### 軽い運動で汗を流す



涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、汗をかくことが少なくなり、体温調節機能が弱まって、暑さに対応しにくくなります。日頃から軽い運動で汗を流し、体温調節できる体を作りましょう。



## 夏季休業中の部活動の参加について

夏休みの期間中、部活動に参加するときには、各自で健康チェックをしっかりと行い、朝食(午後からの部活の時には昼食)を食べてから参加してください。毎日、暑い日が続きます。熱中症を予防するためにも、必ず、健康チェックをして、下記のような症状があるときや睡眠不足の状態では絶対に無理をしないでください。

発熱・咳・のどが痛いなどの風邪症状があるとき  
頭痛・だるさ・吐き気・食欲不振・腹痛(下痢)など

これ以外にも、いつもと違う症状がある場合には、ゆっくり体を休めることを優先してください。

## 毎日早起きしよう

生活リズム



目標

毎日 時に  
起きる

毎日、朝日を浴びることで脳は目覚めます。夏休みも同じ時間に起きることが生活リズムを整えるコツ。

めざせコンプリート

# 夏休みのミッション

## 欠かさず歯をみがこう

歯みがき

朝起きたとき・食後・夜寝る前の歯みがきは夏休みでも休みなく続けましょう。鏡で自分の歯並びやみがき残しをチェックしながらいねいに。



## 病院へ行って

治療

## 治療を済ませておこう

健康診断で受診のおすすめをもらってまだ受診できていない人。早めに受診して治療を済ませ、体の不安は休み明けまでにすっきりさせておきましょう。



## 自分の役割を

お手伝い

決めておうちの人の

## お手伝いをしよう

ゴミ捨て、洗濯物をたたむ、一週間に一度はごはんを作るなどルールを決めて、おうちの人に教わってチャレンジしてみましょう。



## 自分で健康目標を立てて チャレンジしよう

自由課題

自分の体や心がもっと元気になる方法を自分で考えて取り組んでみよう。目標を立てるコツは無理なく達成できる「スモールステップ」で考えること。

Blank lines for writing health goals.



保健委員会より

## 夏休みも「健康を守る6か条」を意識して過ごしましょう！！

1. 規則正しい生活リズムで過ごそう
2. 1分でも早く朝食を食べよう
3. 毎日清潔なハンカチを持ってこよう
4. 作った人に感謝を込めて
5. 寝る前のその5分スマホを消して夢へ go  
～「視力低下を防ごう」～
6. 1日8時間以上寝てすっきり目覚めよう

～「いただきます、ごちそうさまでした」～