



令和6年7月2日（火）発行
東浦中学校 保健室 No.5

暑くなり、熱中症になる危険性が高まる季節がやってきました。汗のかきやすさは自分では予測できません。こまめな水分補給が大切です。学校には、多めの水分と汗を拭けるタオルを持てきましょう。



7月保健目標

夏の健康生活について考えよう！



その夏の過ごし方大丈夫？



そのままだと... **夏バテ** になってしまうかも

体がだるくなる

食欲がなくなる

やる気が出なくなる

元気に過ごすためのアドバイス

冷えすぎた部屋にずっといると、体温調節がうまくできなくなります。室温は28℃くらいを目安に。



冷たいものとりすぎは下痢や便秘、食欲不振の原因になるので要注意。温野菜や汁物もプラスしてみよう。



昼間に冷房で冷えた体をぬるめのお湯につかって温めましょう。リラックスできて、よく眠れますよ。



体にいいことたくさん

夏野菜を探せ！

き	お	く	ら
ぴ	ゆ	と	ま
ー	な	う	と
ま	ん	す	り

例のように、たて・横・ななめに隠れている夏野菜を探しましょう。(例の「とまと」以外にあと4つ)

ヒント



カゼ予防になるカロテンが豊富

夏に不足しがちな水分がたっぷり！

ネバネバが胃の粘膜を守り、夏バテ予防にも

※文字は一度しか使えません

こんな人は危険大！ 熱中症の

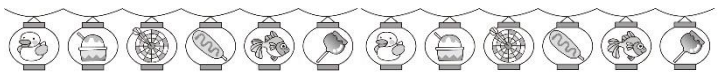


熱中症は室内でも起こります！





もうすぐ夏休み



お酒は **NO!**

お酒を飲み始めるのが早ければ早いほど依存症になりやすいと言われています。「ひと口だけ…」でも、絶対ダメ!



- 子どもだけで遊ばない
- 釣りをするときやボートに乗るときはライフジャケットを着用
- 天気の変化に注意
- 体調が悪い人や睡眠不足の人は控える

メディアアと上手に付き合おう

1 インターネットを有効活用しましょう

世界中から情報が集まるので、ためになる知識もたくさんあります。上手に活用してみましょう。

2 SNSの利用は慎重に

書きこんだものは二度と消せません。「世界中の人から見られる」ことを意識して投稿しましょう。

3 「悪い人」がいることを忘れないで

ネットで知り合う人には、悪い人もいます。文章や写真だけでは、判断できません。実際に多くの事件が起きていることを知っておきましょう。



4 家族とルールを決めましょう

「あと1回だけ」「この返事だけ」とダラダラ使っていると、生活リズムが乱れたり、メディア依存になることも…。おうちの人と話し合ってルールを決めましょう。



親子で楽しむ夏の“涼”

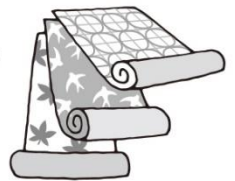
汗を吸う素材、風通しがよい、涼しい色使いなど、浴衣には暑い夏を快適に過ごす工夫が詰まっています。

そして、浴衣の柄にはそれぞれ、意味があるのを知っていますか？



- あじさい 家族団らん
- 桜 清らかな心
- あやめ 優雅、勝負強さ
- 赤い金魚 幸福を呼び込む
- 黒い金魚 邪気を払う

- つばめ 家庭円満
- とんぼ 必勝・成就
- 麻の葉 健やかな成長
- 七宝 円満・調和



日本の文化を感じられる浴衣。柄に込めた願いや、昔の人の知恵について親子で話しながら、楽しんでみませんか？



6月末で全ての健康診断が終了しました。

学校で行われる健康診断は、体の異常や病気の疑いがあるかどうかをスクリーニング(ふるい分け)するためのものです。つまり、学校での健康診断結果だけでは確定せず、医療機関で詳しい検査を受ける必要があります。「結果のお知らせ」をもらった場合は、夏休みなどを利用して医療機関の受診をお願いします。受診が終わりましたら「結果のお知らせ」についている「受診報告書」を保護者が記入し、学校へご提出ください。なお、受診の結果、「異常なし」と診断されることもありますことをご了承ください。

