



スマイル

2018.7.24
田上中学校 保健室
No.4



明日から楽しい夏休みですね。みなさんに良い夏休みを送ってもらうための過ごし方を紹介します。

夏バテ予防術で毎日元気

夏休み中も

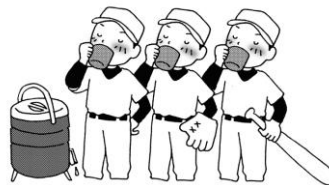
早寝早起き!



夏休みだから・・・といって夜更かししてしまったり、冷房のきいた部屋でゴロゴロしてしまったりしていると生活のリズムがくずれてしまいます。規則正しい生活をしましょう。

体を動かして汗をかき、暑さに負けない体をつくりましょう。その際、水分補給も忘れずに。喉が渴いていたら、脱水のサインです。喉が渴く前に、こまめに水分補給をしましょう。

水分補給は
こまめに 少しずつ。



食事は3食きちんと食べましょう。夏野菜は体温を下げる効果があります。暑くて食欲が出ないときは、スープにするなど食べやすくして食べましょう。

冷たいものの飲みすぎや食べすぎは、夏バテのもと。暑いからといってとり過ぎないように。

冷たいもののとり過ぎは
胃腸を冷やして不調のもとに!



熱中症に注意



暑い日が続いていますね。熱中症かなという症状（頭痛、めまい、吐き気など）があったらすぐに先生や友だちに言いましょう。周りの人も具合が悪い人がいたら協力して処置をしましょう。また、夏バテ予防術を参考に健康な体でいきましょう。弱っているときがあぶない。

体をメンテナンスして2学期もフル稼働



みなさん、健康診断後の受診は済んでいますか？まだの人は、夏休みを利用して受診しましょう。例えば、歯が健康でないと体のバランスに影響する恐れがあります。これでは、勉強、部活動が思い切りできませんよね。2学期を迎えるために、さあ受診だ。

やってはいけないこと



夏休みは、親戚が集まったりして、大人がお酒を飲んでいるのを目にする機会が多くなります。ちょっとぐらいなんて言って飲んだらダメですよ。ちょっとぐらいが止められなくなります。タバコも同じ。もし、勧める人がいたらきっぱり断ってください。

保護者の方へ

「わたしの健康」をお子さんにお渡ししました。春の健康診断の結果や、成長の記録をご確認いただけただけでしょうか？まだ、学校に返却されていない場合は、中面左下に押印の上、7月中に返却してください。また、「たけのこカード」もまだ戻ってきていない生徒がいます。こちら7月中に返却をお願いします。暑い日が続いています。ご自愛ください。