

ほけんだより7月

山岡中学校 保健室
R7. 7. 18 (No.7)

いよいよ1学期が終わり、明日から夏休みが始まります。新しいことの連続で疲れがたまっている人もいるのではないのでしょうか。普段の学校と違った時間を過ごす夏休み。楽しい時間も自由な時間もたくさんあると思いますが、2学期元気な皆さんに会うために注意してほしいことがいくつかあります。

夏休みの生活リズムと習慣をセルフチェック! ☒

- ☐ いつもの時間に起きている。
- ☐ 朝ごはんを食べている。
- ☐ 午前中から、元気に活動している。
- ☐ 適度に運動している。
- ☐ おやつをダラダラ食べず、3食きちんと摂っている。
- ☐ 冷房の温度設定を意識している
- ☐ 疲れたときは、早めに休む。

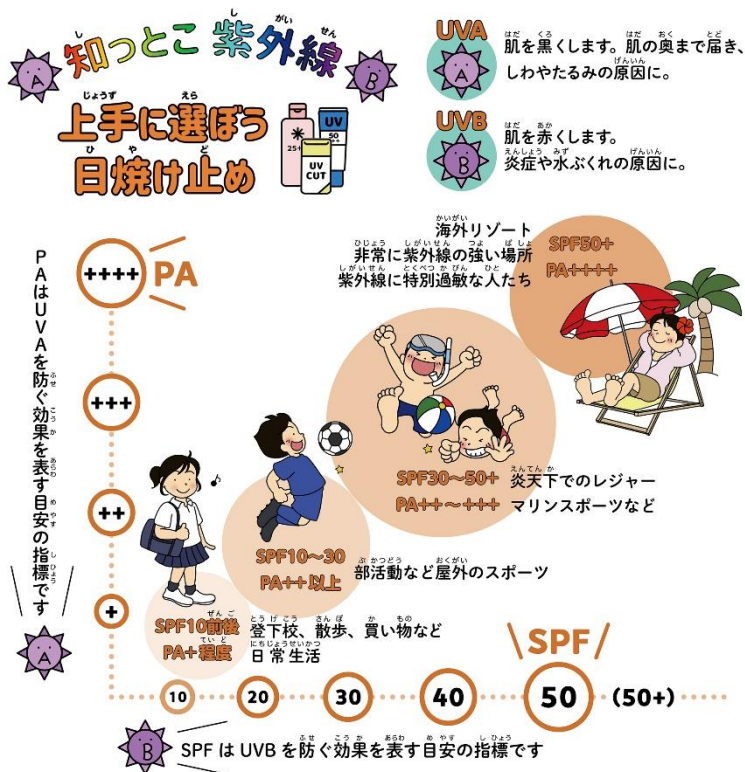


夏休みは、生活リズムが乱れがちに。自分の健康のために、時々セルフチェックをしてみましょう!

全部に☑が入れば、あなたは健康的な生活を送れています。当てはまらない項目は生活を見直すチャンス! 生活を振り返り改善してみましょう。

続いては、日焼けについて。突然ですが、みなさん日焼け止めを塗っていますか? 日焼け止めはどのように選んでいますか?

日焼け止めをよく見てみると、「PA++」や「SPF50」のような表示があります。今回は、それがどんな意味をあらわしているのかまとめてみました。自分の活動を振り返って適したものを選んでみましょう! 日焼けをよくした日は帰ったあとによく冷やすことが大切です。強い痛みがあるとき、水ぶくれができたときなど、症状がひどいときは病院を受診しましょう。



そしてもう一つ。海や川に出かける人もいます。楽しさと危険はいつも隣り合わせ。命を守る行動を自分で考えて実行できる中学生になろう。

☆2つの絵を見比べて 7つのちがいを探そう！！☆



水着と違って服を着たまま、水に入るとずっしり体が重たくなり、水の中を歩くのもやっとの状態になります。特に川や海などの流れのある所では、歩くのもままならない状態になります。大切なのは、「助けを呼ぶこと」です。友達がおぼれてしまったときは、助けに入ってはいけません。必ず、近くの人を呼びましょう。そして、自然の中では自分の力を過信しないことです。“危ないかもしれない”のアンテナがあなたの命を守ります。

・・・ 保護者の方へ ～夏休みは、治療のチャンスです～ ・・・

1学期の間、学校保健活動へのご理解、ご協力ありがとうございました。さて、4月から始まった健康診断も全日程が終了いたしました。受診や治療が必要な場合は、すでにお子様を通じてお知らせしております。まだ医療機関を受診されていない場合は、夏休みを利用して受診や治療をお願いします。受診された場合には、受診案内に結果を記載する箇所がありますので、医師の記入を行ったうえで2学期学校に提出をお願いします。ご不明な点等ございましたらご連絡ください。



夏休みは、体や心をゆっくり休める時間でもあります。自分の好きなことをいっぱい楽しんで、リラックスできる時間を過ごしてください。夏休み明け、楽しかった話、頑張った話、しんどかったなという話、たくさん話してくださいね。それでは良い夏休みを！！

