

7月の保健目標:夏の健康管理を心がけよう!



夏休みの健康目標を立てよう!

1学期も残りわずかになりました。もうすぐ夏休みですね。夏休みを有意義なものにできるかは自分次第! 友人や家族との思い出づくり、勉強、部活動、ボランティア活動、自然に触れるなど、できることはたくさんあります。長い休みを使っていろいろなことに挑戦してください。元気に過ごせるように目標を立て、充実した夏休みにしてくださいね。

【健康目標の例】

- ☆休みの日でも毎日7時までに起きて22時までに寝る。
- ☆寝る前のスマホやゲームの使用は控えて、夜更かしをしない。
- ☆一日3食しっかり食べて、甘い物や冷たいものを食べ過ぎない。

健康に過ごすためには何ができるか、何に気を付ける必要があるか考えてみましょう。

夏休みの健康目標



夏休みを元気に過ごすための9か条 「もうすぐ なつやすみ」

- | | | | |
|----------|-----------------------------|----------|---------------------------|
| も | もう済ませた? 歯の治療はお早めに | な | 何度もこまめに水分補給 |
| う | 海でも山でも、日焼けに注意 | つ | 冷たいものの食べ過ぎに注意 |
| す | スマホ・ゲームは時間を決めて | や | 野菜を食べて夏バテ予防
夏野菜がおいしい季節 |
| ぐ | Good morning!
休み中でも早寝早起き | す | 涼しい時間をうまく使って勉強・運動 |
| | | み | 水の事故に注意!
ルールを守って楽しもう |



「これから」につなげる夏休みに！

健康診断で病気や異常の疑いが見つかった人には「結果のお知らせ」を渡しています。お知らせを受け取ってまだ病院を受診していない人は、時間のある夏休みを利用して、治療を済ませておきましょう。特に、歯科検診の後に黄色の用紙（要受診）をもらった人は、歯の治療が必要なので、歯科医院で診てもらいましょう！

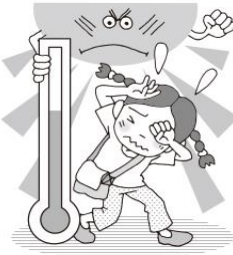


個人懇談会でみなさんに「定期健康診断結果のお知らせ」を配付しました。受診の必要が無かった人も、自分の健康状態を振り返るきっかけにしてくださいね。



暑い夏・・・熱中症を予防しよう！

熱中症が起こりやすい日



気温が高く
日差しが強い日



湿度が高い日



急に暑くなった日



風が弱い日

職員室前と昇降口に熱中症指数を掲示しています。「ほぼ安全」「注意」「警戒」「嚴重警戒」の4つの指数があります。こまめにチェックをして水分補給を心がけるなど、熱中症対策の参考にしてください。



熱中症予防 3つの「すい」に注目

①「睡」眠をしっかり取る！

→早く寝て十分に睡眠をとり、体の疲れを回復させましょう。

睡眠不足だと体調不良になり、熱中症を引き起こしやすいです。

②「水」分補給はこまめに！

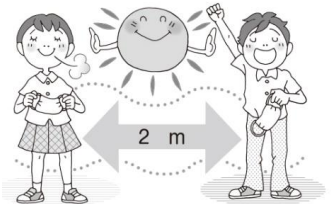
→「のどが渇いてから、いき飲み」ではなく、

「のどが渇く前にこまめに飲む」を意識しましょう。

③ 脱「水」に注意！

→汗をたくさんかくと、体の中の水分や塩分が不足して、

脱水状態になってしまいます。水分だけでなく塩分補給も大切に。



マスク熱中症にも注意を！
人との距離が保てる時は必要に応じてマスクを外し、休憩しましょう。

