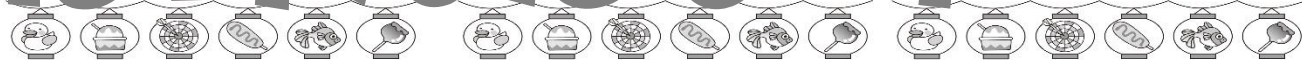


# ほけんだより

令和3年7月15日

見附市立南中学校  
保健室



もうすぐ1学期が終わります。梅雨が明けたら、暑さがさらにきびしくなります。今までよりさらに熱中症に注意して、充実した夏休みを過ごしてほしいです。

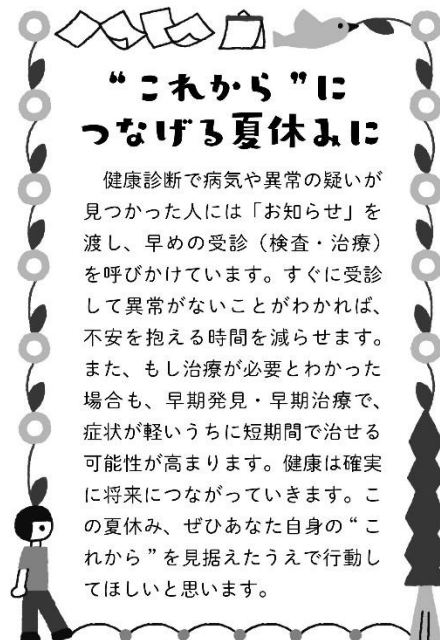
## My Health を持ち帰りました。

今年度行った健康診断の結果を記入した My health を持ち帰りました。保護者の方は確認して印またはサインをお願いします。保健封筒に入れて1学期中に必ず学校に提出してください。

## 小児生活習慣病予防健診の

### 申込み用紙を配布しました。

案内文書にもあるように、まだ健診の日は決まっていますが、昨年度できなかった2年生と1年生、令和元年度の有所見者の3年生が対象となります。こちら20日が締め切りとなっております。希望しない場合にも提出することになっています。よろしくお願いいたします。



## 暑くて長い夏休み。夏バテに注意！

夏バテとは、「体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」「寝不足」などといった夏の暑さによる体調不良の総称です。私たちの体は、自律神経の働きによって、暑さを感じると汗をかいて熱を放散し、体温を一定に保っています。しかし、真夏の室内外の温度差を繰り返し感じることで、自律神経の働きが乱れてしまいます。

### 温度差、体の冷やし過ぎに注意しましょう

- 室内外の温度差が5度以上になると、自律神経が乱れやすいと言われています。エアコンの温度調節には気を付けましょう。
- 冷たい飲み物は胃腸に負担をかけやすく、不調の原因となってしまうこともあります。冷えた部屋で冷たい飲み物を飲み過ぎないように注意しましょう。



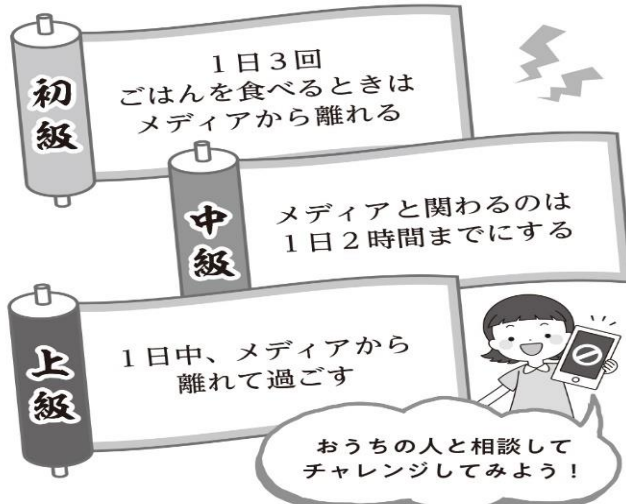
### 生活リズムを整え、質の良い睡眠をとみましょう

- 規則正しい生活と適度な運動を心がけ、生活のリズムを保つようにしましょう。
- 質の良い睡眠を十分にとり、疲れを残さないことも大切です。
- 一日のうちで特に重要なのが朝の過ごし方です。毎朝決まった時刻に起きて、朝食を取ることで、体内時計をリセットし、リズムを整えることができます。体内時計を整えることが、質の良い睡眠にもつながります。



## 夏休み アウトメディアにチャレンジ!

メディア（テレビ、ゲーム、インターネットなど）から離れて過ごす時間を作りましょう。



1学期に行ったMy健で一番〇が少なかった項目が「寝る前1時間はノーメディア」でした。夏休みはさらに自由になる時間が増え、油断すると、長時間利用してしまうことになりそうです。ぜひアウトメディアにチャレンジしてみてください。

ホルモンの分泌に異常

肝臓に障害が出る

脳の細胞をこわす

骨の成長に影響

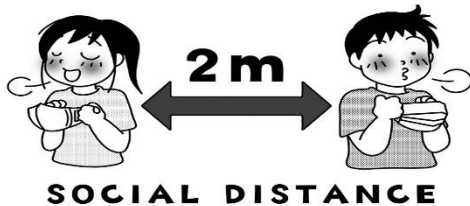
お酒は **NO!**

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!

主なものでもアルコールの害はこんなにあります。一見してジュースと見分けにくい物もあります。広告のイメージも「さわやか」「飲みやすい」。身近な大人もおいしそうに飲んでいるとハードルが低くなってしまいますが、成長期の中学生にはアルコールの摂取はマイナス面しかありません。

## コロナに負けない!

マスクをはずせる距離を保とう!



涼感グッズ フル活用!



## 暑さに負けない!

いつも以上に水分補給!



無理しない!

体調がよくないと感じたなら



## 夏休みも毎日の検温と健康観察をお願いします。

夏休み中は、体温記録票の毎日の提出はありません。夏休み生活設計表に毎日の検温結果を記入してください。始業式も生活記録票に検温結果を記入してください。発熱や体調不良のあるときには、無理して登校したり外出したりせず、家で休養をとってください。また、発熱のあった場合には、かかりつけの医療機関へ相談をしていただくようお願いいたします。本人がコロナウイルスに感染した場合だけでなく、家族が感染し、濃厚接触者になった場合や、症状があり、PCR検査を受けることになった場合には学校へ連絡していただきますようお願いいたします。