

ほけんだより 7月

平成27年7月
大泉学園中学校保健室

プールの授業が始まり、保健室にいるとプールからの元気な声が聞こえてきます。まだ少し肌寒い日もありますが、梅雨明けすればぐっと気温も上がって夏らしい日がやってきます！急に気温が上がると体が慣れずに体調を崩す人が増えます。暑いからといってエアコンの温度をガンガン下げたり、冷たいものをガブ飲みするのは夏バテのもと。少しだけガマンして、からだを暑さに慣らしていきましょうね。7月21日からいよいよ夏休みが始まります！長い休み中、それぞれが体調管理をしっかり行なってください。9月1日、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています！！

夏の冷えに注意！

夏のエアコンの使い方

外との気温差が大きいと体温調節をする自律神経に負担が大きくなるので注意！
冷気が直接からだに当たらないようにして寝るときはタイマーをつけましょう。

冷たいものの取りすぎ注意！

冷たい飲み物やアイスはほどほどにしよう

体を冷やす食べ物・冷えを改善する食べ物

体を冷やす
…ナス・きゅうり・トマト・レタスなど
冷えを改善する
…かぼちゃ・うなぎ・アボカド・ナッツ類 など

日焼け止めを上手に使おう

UVAとUVB

UVA…肌を黒くする。
UVB…肌に炎症を起こす。
肌の老化や皮膚ガンをまねく。

SPFとPA

SPFはUVBを防ぐ目安(2~50+)
PAはUVAを防ぐ目安(+~++++)
※数字や+の数が多いほど効果が高い

上手に使うコツ

- ・日焼け止めの効果が高いほど、肌への負担も大きい。
- ・炎天下では高いSPF・PAを使おう
- ・こまめに塗りなおすと効果◎

最高の夏休みのヒント☆

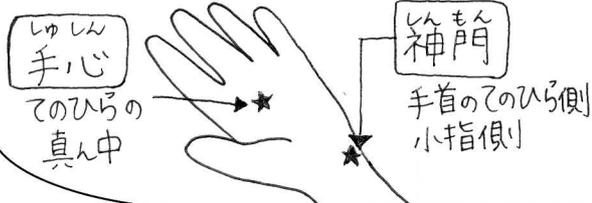
～元気じゃなければ楽しめない！～

酔い止めを飲む以外の方法

①席取り

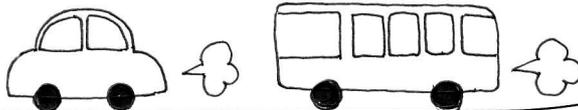
バスや自動車…2列シートの車なら助手席が◎。バスは前から4列目あたりが揺れが少ない。
列車…進行方向で窓際が◎。座らない場合も進行方向を向くようにしよう。
飛行機…翼近くの窓側が◎。 船…できるだけ船首に近いデッキに出て遠くを眺めておこう。

②酔い止めに効くツボはココ！



③乗る前の準備

前日はしっかり睡眠をとろう。
空腹や満腹をさげ、おにぎり1個程度を食べておこう



あなたはスマホを「使う人」？スマホに「使われている人？」

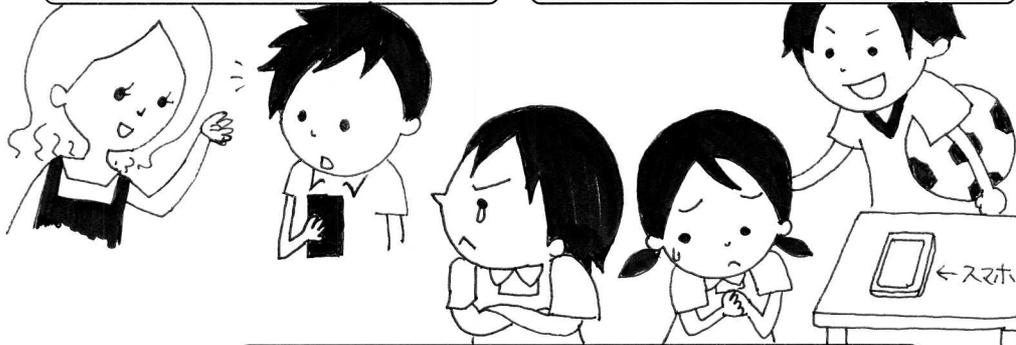
学園中生の中にも持っている人が少なくないスマホ。でもその使い方大丈夫？学校のない夏休み。スマホ依存にならないか心配です



人の目を見て話している？

スマホ無しで1日過ごせる？

せっかくの夏休み…



直接「ごめん」「ありがとう」って言える？

スマホは確かに便利。スマホの中の世界も素敵です。でもスマホの外の世界、あなたがいる世界も忘れずに大切にしてほしい。人と直接話して、いろんな場所に出かけて、いろんなものにふれる夏休みを送ってほしいです。

ある日の保健室



歯みがきコンクール結果発表！

6月15日(月)～6月18日(木)までの4日間、歯みがきコンクールを行いました。集計結果が出たのでご報告します！

優勝クラス・準優勝クラス、各クラスの歯みがき達成率は、以下のようにになりました。

優勝クラス 1年A組 98.7%
準優勝クラス 3年B組 95.4%

1年B組	94.2%
1年C組	91.0%
1年D組	86.2%
2年A組	91.7%
2年B組	84.8%
2年C組	94.7%
2年D組	91.7%
2年E組	90.2%
3年A組	66.9%
3年C組	67.1%
3年D組	77.7%
3年E組	81.6%

保健給食委員の皆さん、記録や集計ありがとうございました！歯みがきコンクールが終わっても、給食のあとに歯みがきをする習慣はぜひ続けてほしいです！

