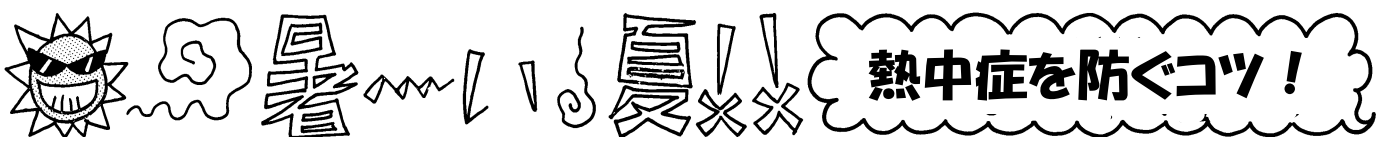


ほけんだより 7月

令和6年7月18日
練馬区立大泉学園中学校
保健室

気温や湿度が高い日が続いていますが、暑さに負けず元気に過ごすためには屋外でも室内でも熱中症対策が重要です。ただし、冷房の効いた部屋でずっと過ごしていると、夏バテの原因になります。睡眠と朝食で生活リズムを整えて、充実した夏休みを過ごしましょう。



【朝ごはん 暑くて食欲がないときも】

- ◎熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会!
- ◎食欲がない時は、味噌汁やスープ、ゼリー、プリンなどで、水分・塩分・糖分を補おう!
- ◎朝食で体と脳を目覚めさせて体内時計をリセット!

【早寝・早起き 規則正しい生活リズム】

- ◎夜更かし厳禁!睡眠時間を確保しよう!
- ◎睡眠不足は集中力・記憶力の敵!
- ◎なかなか眠れないときは、部屋を暗くして横になる時間を確保しよう!

【こまめに水分補給 苦しくなる前に休憩】

- ◎こまめに水分補給をしよう!
- ◎たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲もう!
- ◎無理をせず、涼しい場所で休憩しよう!

その一言で救える命があります!!

一生懸命に取り組むことは大切ですが気付かないうちに無理をしがちです。辛そうな友だちがいたら、あなたから声をかけてあげてください。あなたの一言が、友だちの命を救うかもしれません。自然に声を掛け合える雰囲気をみんなで作っていきましょう。



夏☆本番!

こんなことに気をつけて充実した夏休みにしよう

| | | |
|--|---|---|
| <p>☀️日射病・熱射病☀️</p> <p>炎天下、外出時の帽子と水分補給...</p> <p>忘れずに</p> | <p>×××日焼け×××</p> <p>海・プール...</p> <p>日焼け止めを活用し</p> <p>焼けすぎないように...</p> | <p>寝冷え</p> <p>クーラーはタイマーを上手に利用して!</p> <p>暑くてもおなかに1枚かけよう!</p> |
| <p>🦠プール熱🦠</p> <p>「咽頭結膜熱」という、プールでうつることの多い感染症</p> <p>のどの痛み 発熱</p> <p>目の充血 要注意!</p> | <p>胃腸の機能低下</p> <p>冷たいもの 飲みすぎ</p> <p>食べすぎに注意!</p> <p>1913—0</p> | <p>夏カゼ</p> <p>暑さで食欲も出ず、寝苦しいので治るまでに時間がかかります。</p> <p>十分な水分補給と</p> <p>休養で治そう</p> |