

ほけんだより

令和2年7月29日

No.4

八坂中学校

保健室

もうすぐ夏休み

例年より短い夏休み。新型コロナウイルス感染症予防対策のため我慢が必要な夏休みになりますが、少しでもリフレッシュできるといいですね。

コロナに
負けない!

中学生のみなさんに今できる大切なことは…

- 感染予防を習慣にしよう マスクの着用、手洗い、ソーシャルディスタンス
- 免疫力を高めよう 早寝・早起き・朝ごはん!!
- 感謝の気持ちを忘れない
- 明るく前向きに行こう



★定期健康診断の予定です★

新型コロナウイルスの影響で延期となっていた健康診断の日程です。

今後の新型コロナウイルスの感染拡大状況によって変更の可能性もあります。

7月29日(水)	尿検査一次	全学年
8月27日(木)	尿検査一次(予備)	該当生徒
9月4日(金)	内科検診	全学年
9月14日(月)	心臓病検診	1年生
9月15日(火)	尿検査二次	該当生徒
9月17日(木)	耳鼻科検診	全学年
9月25日(金)	内科検診(予備日)	9/4に終了しなかった場合実施
10月2日(金)	貧血検査	1年生希望者
	内科検診(予備日)	9/4に終了しなかった場合実施
10月8日(木)	歯科検診	全学年



夏バテ こんな人は要注意!

冷たいもの大好き!
胃腸が冷やされて
食欲が落ちていませんか?

クーラー大好き!
設定温度は
低すぎませんか?

夜ふかし大好き!
遅くまでゲームやスマホを
していませんか?

睡眠でこころとからだのメンテナンス

GOOD

十分な睡眠をとると…

- 疲れがとれる
- 勉強にしっかり取り組める
- 朝食がおいしく食べられる
- 病気になるにくい

BAD…

睡眠不足になると…

- やる気が出ない
- 集中力が下がる
- 肌荒れる
- イライラする

夏を元気に過ごすポイント4っ!

POINT ①早起き



毎朝同じ時間に起きる習慣を。気温が上がる前に勉強や軽い運動をするのも◎。

POINT ②朝ごはん



寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給。体内リズムを整えましょう。

POINT ③水分補給



熱中症は室内でも起こります。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分補給を。

POINT ④お風呂



シャワーですませず、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。

運動するとき・部活動のとき

水分補給のタイミング

1 運動する前に のんで
ウォーミングアップで体温が上がりすぎるのを防いでくれます



2 渴く前に のんで
運動中に水分はどんどん失われます。のどが渴く前にこまめに補給して

3 お疲れさまで のんで
あとは帰るだけ…でも、水分補給を忘れずに

キケンな誘惑

こんなときどうする?

心と体を壊してしまうキケンな誘惑。はじめは「1回だけ」と軽い気持ちでも…やめられなくなったり、みなさんの将来をめちゃくちゃにしてしまうのです。

たばこ編

放課後、公園で同じクラスの友だちグループに会ったら…

友だちならつきあえよ

みんな吸ってるしなあ。1本くらいなら…

絶対ダメ!

- 身長の伸びがわるくなる
- 運動能力や学力が落ちる

吸いはじめる年齢が早いほど、がんで死亡する危険が高い!

お酒編

友だちの家で宿題をしていると…

どんな味が試しに飲んでみようよ

飲み過ぎなきゃいいよね。少しだけなら…

絶対ダメ!

- 脳や骨がうまく成長できなくなる
- 性ホルモンのバランスが崩れる

大人よりもアルコール依存症になりやすい!

危険ドラッグ編

卒業した部活の先輩に久しぶりに再会。部活の悩み相談をしていると…

先輩の誘いだし、1回くらいなら…

これを使えば悩みもすっきりするよ

絶対ダメ!

- 「合法ドラッグ」と呼ばれていても違法
- 体への影響は麻薬や覚醒剤と同じくらいキケン

お香やアロマオイル、バスソルトと偽っていることも!

大事なものは「はっきり、きっぱり断る」こと!

こんな言葉で **NO!**

1本でもやめられなくなるからいらない

何が入っているか分からないのでいりません

興味ないからいらないよ

体によくないから、やめよう

部活を大切にしているからやらない

用事を思い出したから帰る!

など

話を変える、その場を離れるのも方法のひとつ