

えがお

心身ともに健康になろう！
八坂中学校 保健室
保健だより
令和3年7月19日

夏休みはもう目の前ですね。計画をしっかりと立てている人も多いかと思いますが、一ヶ月以上の休みという長いように思いますが、予定を入れるとあっという間に終わってしまうものです。まとまった時間を有効に使い、充実した夏休みにしましょう！

そのためにも、「健康」に過ごす努力も忘れずにしたいものです。夏休み中も検温を行い、カードに記入をお願いします。夏休み明けに元気な顔を見せてくれることを楽しみにしています。



7・8月の保健目標

夏を健康に過ごそう！

暑さに負けず、夏を健康に過ごすために、いろいろなことに気をつけて生活しましょう。どんなことに気をつけて生活すれば良いでしょう・・・あなたはいくつ挙げられますか？



～運動時の水分補給の仕方～

練習開始 30 分前

→250～500ml の水分をとっておく。

練習中

→20 分おきに水分補給

*1 回につき、1 口～200ml

*ゆっくり飲む

下着、忘れていませんか？

下着は汗を吸収し、汗の蒸発を助けたり、冷えから体を守ってくれます。下着を着ていないと、汗が肌に残ったままになり、あせもなどの原因にもなります。シャツにべったりと汗がにじんでいる姿はあまり見た目にいいものではありません。身だしなみとして下着を身につけましょう。

～冷えすぎ注意！！～

体が冷えすぎると、腹痛や頭痛が起きることも・・・。

夏かせの原因にもなるので、長時間冷房に当たらない、冷房のきいた部屋では一枚多く着るなどの工夫をしましょう。また、寝る時はタイマーを使い、一晩中クーラーの中で眠らないようにしましょう。



黄色ブドウ球菌
とびひの原因菌は

鼻の穴の中に
たくさんいます。



その指で、あせもや
虫刺されをかいたら…
「とびひ」になっちゃうよ!

まずは
刺されない
ように。

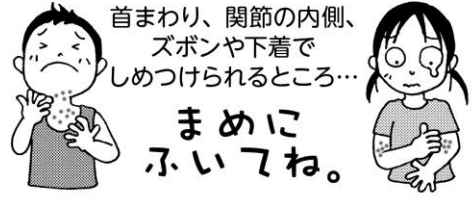


刺されてしまったら、
・洗い流す
・アイシングをする
・かゆみ止めをぬる

かきむしってはいけません!

夏の皮ふトラブル

汗だまり部分、



首まわり、関節の内側、
ズボンや下着で
しめつけられるところ…
まめに
ふいてね。

しめつけの少ない服、風通しのよい
服を選んで着るようにしてみよう

うっかり **や** 焼きすぎ!?



冷たいタオルで
とにかく
冷やそう!

水ぶくれが
できてしまったら
つぶさずに病院へ!

..... 体調不良の原因は?

保健室に来た生徒に「何か具合の悪くなる原因、あるかな?」と質問すると「わからない」「特にない」といった答えが返ってくる場合があります。「朝食を食べていない」「良く眠れなかった」ということがあっても、「いつもそんな感じだから・・・(大丈夫)」ということ人もいます。朝食抜きや寝不足と体調不良が結びつかない人もいるようです。具合が悪くなる時、必ず要因となることがあります。生活リズムが悪かったり、天気の変化が大きかったり、精神的に落ち込んでいたり、原因は人によって様々です。

自分の体の声に耳を傾け、健康に過ごすためには何に気をつければよいかを考え、それを実践できる人になってほしいと思います。



八坂中学校の給食はとてもおいしく、毎日楽しみにしています。給食はさまざまな食材を使い、栄養のバランスのとれた献立が立てられています。量も中学生の体の成長に合わせ、十分な量を提供してくれます。みなさんは好き嫌いをなく食べていますか? 「食べたことがないから」「嫌いだから」と残してしまうのはもったいない!! 私の兄は小さい頃、トマトが食べられませんでした。ある時をきっかけに食べられるようになったと言います。大人になってから食べてみたら、とてもおいしく感じたそうです。味覚も成長するのでしょうか。みなさんはまさに今が成長期。食べられないものでも「一口は食べる」を続けたら、好き嫌いがなくなるかもしれません。

