



保健だより 夏休み号

野木中学校
令和5年7月19日

いよいよ夏休みが始まりますね！

夏休みは勉強や部活など、色々な経験をして、心と体をひとまわり大きくする絶好のチャンスです。休み明けの登校日を元気に迎えるために、規則正しい生活を心がけて、暑さに負けず、健康に過ごしましょう。



なっ 夏バテしない せい かつ じゅつ 生活術



疲れをためない



寝る前にぬるめのお風呂で軽く汗をかくのもおすすめ

水分補給



水分補給は、水やお茶で

バランスのよい食事



旬の夏野菜を、積極的に食べよう！

衣服の調節

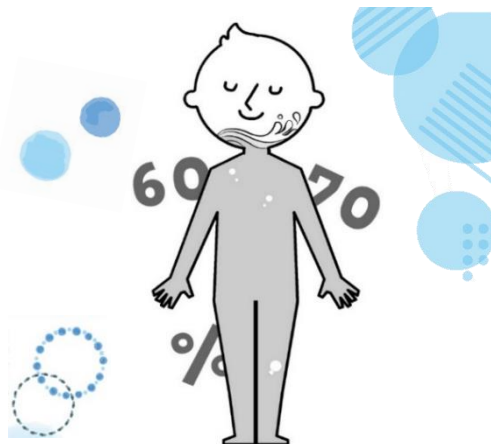


冷房が寒いと感じたら、上着を着よう

汗をかいたら水分をしっかりとりよう

からだ 体内の水の役割

- 食べものを消化しやすくする。
- 栄養素などを溶かして、血液にのせて体全体に運ぶ。
- 体のなかにある、必要のないものの排泄を助ける。
- 汗として体の外に出ることで体温を調節する。



私たちの体の約60～70%は水分だといわれています。排泄や汗など、日常生活で、1日に約2.5リットルもの水分を失っています。そのため、失った分の水分をとることが必要です。



3年生性教育講演会を行いました

7月4日(火)に、3年生を対象に性に関する講演会が行われました。獨協医科大学病院 助産師の橋本絢子 様から、中学生のからだところや性感染症などについてご講話いただきました。



一人一人違うからこそ
おもしろいので、個性を大切に
していきたいです。



講話を聞いて、自分と向き合うことができました。自分と向き合うことにより、これから異性とどう関わっていくか、改めて考えることができました。

SNS のトラブルや性の問題が身近に起こっていることを知りました。自分の未来を守るために、心や身体を大切にしていきたいです。



熱中症にならないために

気温・湿度が高く、日差しが強い日は、熱中症をおこしやすくなります。そこで、保健委員から、熱中症予防のためのアイデアを紹介します！



こまめに水分・塩分を補給しよう

体調の変化を感じたら、すぐに大人に言おう

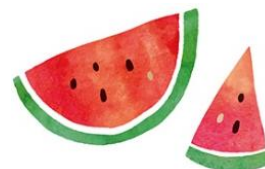


エアコンや扇風機を上手に活用しよう

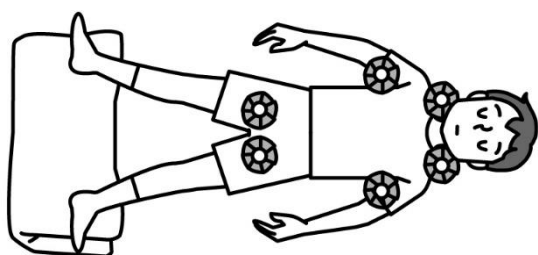
夜更かしせず、身体を休めよう



三食しっかり食べよう



〇応急手当ワンポイント



熱中症かな? と思ったときは

- ・ 風通しのいい場所(日陰など)で休憩する
- ・ 経口補水液やスポーツドリンクなどを飲む
- ← 首やわきの下、足の付け根などの太い血管があるところを冷やす。