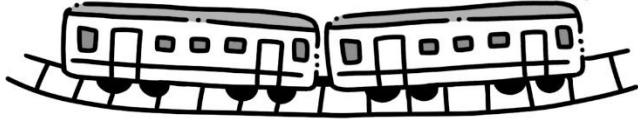


ほげんだより



夏休み号

野木中学校

令和6年7月17日(水)

いよいよ夏休みが始まりますね！

楽しい夏休みを過ごすには、感染症や暑さに負けない体づくりがかかせません。バランスの良い食事や早寝・早起きなど規則正しい生活を心がけて、充実した夏休みを過ごしてください。



夏休み中も続けよう 学校がある日と同じ生活習慣



学校がある日と同じ時間に起きる



食事のあとは歯をみがく



学校がある日と同じ時間にトイレに行く



毎日適度に運動する
(熱中症に注意)

生活習慣を見直そう！

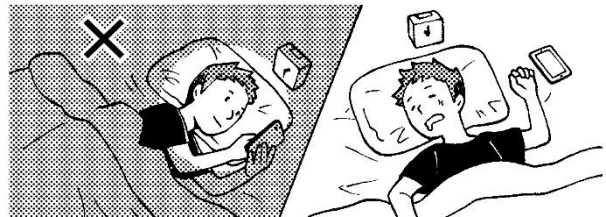
睡眠の大切さ

睡眠にはたくさんの役割があり、心と体の健康に大きく関係しています。

- 脳や体の疲れをとる
たくさんの情報を処理したり体中に命令を出したりして働いている脳を休ませます。また、傷んだ細胞を寝ている間に直します。
- 骨や筋肉の成長を促す
骨や筋肉を発達させる成長ホルモンは寝ている間にたくさんでます。
- 記憶を整理する
様々な情報を整理して、脳に記憶として定着させます。
- 免疫力を高める
病気に対する抵抗力が高まります。

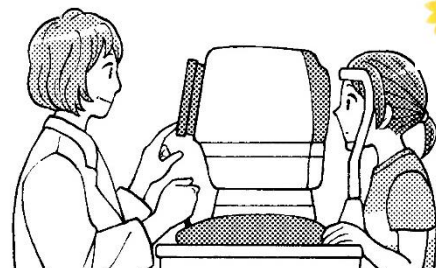
夏休みも健康に過ごすために

スマートフォンの使い過ぎに注意



特に寝る前に使うと、夜ふかしや寝坊の原因となり、生活リズムが崩れてしまいます。

健康診断で受診を勧められたら



長期休暇の間に、病院で診てもらいましょう。

3年生性教育講演会を行いました

7月2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。



みんな違って、みんないい。
多様な考え方や、性質など、互いに尊重し
合える関係を築きたいと思いました。



相手を思う優しさ、嫌なことは断る勇気が大切だと分かった。心配なことは、大人の人に相談できるようにしたい。

SNS の性に関するトラブルや性感染症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、自分の行動に責任を持ち、心や身体を大切にしていきたいです。

予防が大事 熱中症



今年の夏も厳しい暑さが続き、熱中症に注意が必要です。
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、
涼しい場所で適度に休憩しよう

毎日の早寝・早起き
を心がけよう



エアコンや扇風機を
上手に活用しよう

体調の変化を感じたら、
すぐに大人に言おう



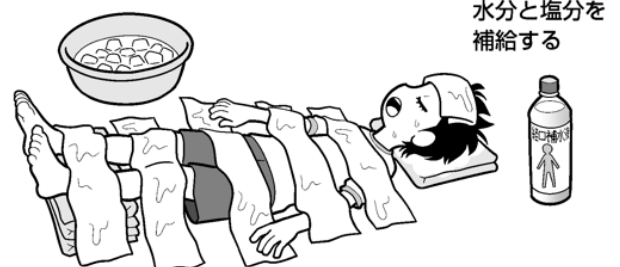
三食しっかりバランス
よく食べよう

家を出る前に持ち物の
確認をしよう
(水筒・タオル・帽子など)



熱中症の応急手当

- ・ 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。



氷水で冷やしたタオルを全身にかけ、
うちわや扇風機で風を送ることも効果的です。