

ほけんだより

がっごう
月号



境高等学校 保健室

梅雨明けし、本格的な夏とともに夏休みがやってきます。特に3年生は進路に向けた大切な時期。しっかりと目標を持って1日1日を大切に過ごしましょう。

もちろん、充実した夏休みを送るためには健康でいることが1番です。なるべく生活リズムを崩さず、体調管理をしっかり行いましょう。

○これから暑さ本番！～夏バテ対策～

夏バテとは、暑さや食欲不振で自律神経の調子が悪くなり、全身の疲労感やだるさを感じた症状のこと。梅雨が終わると本格的な暑さがやってきます。暑さに負けない身体づくりを今からしておきましょう！

① バランスよく食べる

タンパク質や色の濃い野菜を特にしっかり摂ること。ジュースの飲み過ぎにも注意。

② 環境を整える

クーラーの設定温度は、外の温度との差を-5℃以内に。

③ めるめのお湯につかる

血行がよくなって疲労回復+体温調節機能がアップします。

④ 夜にしっかり寝る

生活リズムを崩さないことが1番大切です！寝苦しい夜でもクーラーはタイマー調節をし、アイス枕や冷感シーツなど利用して快眠対策を。



食事でも夏バテ予防！

大丈夫？

そのひと言で救える命がある



学校で起こる熱中症は、毎年約5,000件※。死亡事故の多くが体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。

もっと練習してうまくになりたい

みんなの足を引っ張りたくない

がんばり屋さんは、自分でも気付かないうちに無理をしがち。もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが声を掛けてあげてください。

大丈夫？

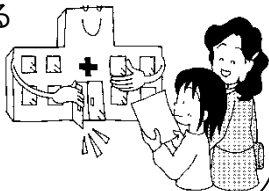
水分とってる？



あなたのひと言が、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。

楽しい夏休みも、一歩間違えれば危険なことがたくさんあります。毎年ニュースで報道される水難事故、ハメを外したり、飲酒、喫煙、薬物などに誘われる機会が増えたりと、その場のノリで安易な行動をしてしまいがちです。自分の未来のため、後悔しないためにも、想像力をしっかり働かせて後先をしっかりと考えて行動できるようにお願いします。9月1日に元気にお会いしましょう！

健康診断の結果で異常が見つかった人は、夏休みを利用して検査・治療を受けてください。特に3年生はこれから進学や就職すると忙しくて病院に行く時間をとるのが難しくなります。自分の健康のためにも有意義な時間の使い方をお願いします。



夏休み・お世話になりたくない車



健康・安全に気をつけて生活しましょう。