

# ほけんだより



魚住東中学校  
保健室  
2024年7月18日

三者懇談も終わり、いよいよ夏休みですね。みなさんはどんな夏休みを過ごすのでしょうか？部活や習い事に打ち込む人、勉強を頑張る人、友達や家族と出かける人、それぞれ目標や楽しみがあると思います。充実した夏休みにするため、規則正しい生活を心掛けて体調管理に努めましょう。

### 毎日早起きしよう 生活リズム

**目標**  
毎日 時に 起きる

毎日、朝日を浴びることで脳は目覚めます。夏休みも同じ時間に起きることが生活リズムを整えるコツ。

### 欠かさず歯をみがこう 歯みがき

朝起きたとき・食後・夜寝る前の歯みがきは夏休みでも休みなく続けましょう。鏡で自分の歯並びやみがき残しをチェックしながらていねいに。

## めざせコンプリート

# 夏休みのミッション

### 病院へ行って治療を済ませておこう 治療

健康診断で受診のおすすめをもらってまだ受診できていない人。早めに受診して治療を済ませ、体の不安は休み明けまでにすっきりさせておきましょう。

### 自分の役割を決めておうちの人のお手伝いをしよう お手伝い

ゴミ捨て、洗濯物をたたむ、一週間に一度はごはんを作るなどルールを決めて、おうちの人に教わってチャレンジしてみましょう。

### 自分で健康目標を立ててチャレンジしよう 自由課題

自分の体や心がもっと元気になる方法を自分で考えて取り組んでみよう。目標を立てるコツは無理なく達成できる「スモールステップ」で考えること。

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## 熱中症 が起こるのは炎天下 だけじゃない！

**プールで**  
一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



**お風呂で**  
熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

**睡眠中に**  
眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

対策の基本はこまめな水分補給。朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。

