

ほけんだより 夏休み号

大阪市立真住中学校 保健室
令和8年7月15日

早寝・早起き・朝ごはん

いつもの時間に寝て起きる！
朝ごはんをしっかりと食べる！
生活リズムを崩さないことが、夏を満喫するための第一歩です。



デジタルデトックス

気軽に人とつながることができるスマホやゲーム。たまにはデジタル機器から意識的に距離を置いてみませんか？睡眠の質が上がり、目や脳の疲れも取れやすくなります。



病院受診

1学期の健康診断で病院に行くことを勧められた人は夏休みの間に受診しておきましょう。必要な処置をしてもらうことで、困りごとが減り、生活がより充実したものになりますよ。

熱中症

のどが渇いていなくてもこまめな水分補給、汗をかいたら塩分の補給も忘れずに！冷やしたペットボトルを握ったり頬に当てるのも効果的です。夜間（就寝中）にも熱中症は起こります。適切にエアコンを使いましょう。

夏バテ

冷たいものの食べ過ぎや冷房の効いた部屋で長時間過ごすことは、食欲不振などの夏バテの原因になります。暑すぎないときに軽く運動をする、冷房は26～28℃に設定するなどして対策をしましょう。



充実した夏休みに
なりますように！
2学期にまた
元気でお会いしましょう。

