

保健だより 夏休み

大阪市立住吉中学校

2017年7月19日

いよいよ夏休みです。部活動や勉強、趣味など自分が熱中できることを見つけ、充実した夏休みを過ごしましょう。



からだの宿題

夏休み、保健室から宿題を出します。それは、からだの宿題です。

毎日すること

☐ 早寝、早起き

☐ 三食しっかり食べる

☐ 歯みがきは1日2回以上



夏休みに済ませてほしいこと

☐ 病気の治療

*からだの宿題しっかりやって、自分のからだを自己管理できるようにしましょう。

検査・治療へ行こう



スマホ・携帯 その向こうには…

身近な人？

友だち、家族、先輩・後輩。メールやSNSなら直接言えないことも伝えられて、いつでもつながれるかもしれません。でも、相手の気持ちや都合を考えると、そして直接顔を合わせて話をする事の大切さを忘れないでください。

知らない人？

会ったことがない。話したことがない。顔や名前がわからない人。何度かやり取りして趣味が合う、共感してくれる、かわいい、かっこいい…。でも、その相手は本当にあなたのイメージ通りの人なののでしょうか？あなたのプライベートや、個人情報まで教えてよいのでしょうか、考えてみてください。

夏のお腹のトラブル ～軟便・下り～

私たちの便は、その様子から体調や病気の有無が分かるバロメータとして役割があります。特にこの時期、暑さで体が弱っていることに加えて冷たい物のとりすぎや冷房の使い過ぎで、よく腹痛を伴う軟便や下痢が起きます。おなかの中心を温めたり、油もの・辛い食べ物を避けたりして体を休めましょう。下痢が続く、腹痛が激しい、嘔吐・発熱を伴う時は医療機関を受診しましょう。

夏休みの部活動

けがを防ごう！！

●準備運動をきちんとしよう

少しずつからだを暑さに慣らしてから練習を開始しよう。

●休憩時間をこまめにとる。

水分補給や疲労回復のために休憩をとる。

●声を掛け合う

注意力が高まり、けがや事故の予防になる。

熱中症を防ごう！！

●水分補給はのどがかわく前に練習中にこまめに水分を取りましょう。

●十分な睡眠をとる。体調が悪いときは休む。

●休憩時には水分をとり、風通しのある涼しいところで休憩する。

●汗で失った塩分も補給する。0.2%の食塩水を補給する。

●夏休みの初日や盆休み明けなど暑さに慣れていないときは要注意です。暑さに慣れるまで無理のないように徐々にからだを慣らしていきましょう。

熱中症対処法

●涼しいところに移動して、水分補給をしましょう。そして、先生を呼びましょう。

●回復しないときは、氷やアイスパックなどで首、脇の下、足の付け根などを冷やし、救急車を呼びましょう。

