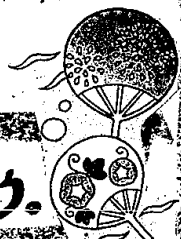


ほけんだより

平成25年 7月7日
北區立王子桜中学校

けがや病気をしない

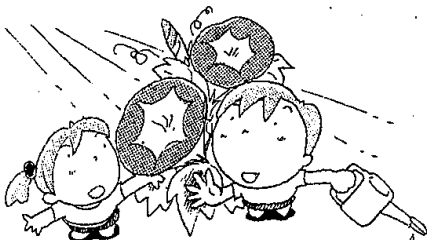
健康で充実した夏休みをすごしましょう。



4月～7月まで、途中体育祭や修学旅行、職場体験など大きな行事をはじみながら、日常の学習部活まで、みんなよくがんばりましたね。お疲れをまわした。

夏休みに入ると少しだけ自分のための自由時間が増えると思いますから、まずは少しホッとしてください。

少しホッとすると体の力がゆるんで楽になります。自分、成長のために役立つことと実行していただくこと。みんながこの夏休みを充実してすごしてさらに成長した姿になる。9月2日に会えることを心から楽しみにしています。



夏休み中に病気へと：気になるところはお医者さんに診てもらいましょう

みなさん中学生の毎日は学習、スポーツを体に無理なく続けてよい効果を得ることが目標です。そんな時、「もし、視力が落ちた...」「もし、歯が痛くて集中できなくなると...」「もし、手足がしびれ、思い通りに動けなくなると...」など心も心配ですね。日頃から体に不調があれば、気になるところがあれば長夏休み期間にお医者さんに診てもらってください。お大事にしてください。お口や視力に関しては是非通院してもらいたい人は今日アポイントを予約し、お早目に通院をしてください。



生活リズムを乱さない。

夏休み中、いっしょに覚えておいてください。

～どんなに家族の方が言ってくれども、自分自身気を付けて生活していかなければ、リズムが乱れる落とし穴はたくさんあります。夏休みにリラックスしながらも生活リズムは乱さないように...生活してください。～

食べる



1日3食しっかりと食べましょう。「水を飲んでおらず熱中症になりやすい」といいます。水分はカラダに体の中に力が出てきます。また、夜間はしっかりと寝る量をしっかりと食べて、夏バテや熱中症にかかるのを防ぎましょう。

寝る

夏休み中、ついつい夜更かしをする癖がついたら、これも体調をこわす大きな原因になります。油断禁物。今日だけは...今週だけは夜更かしして...とくり返していると、気が付いたらリズムがくずれようになりがちです。夜更かし癖は×です。

排便する



1学期中、何人何人のお腹をこわしてしまいました。理由は「ガスが便がたまっていくから」といいます。少しの時間でもこわして腸の流力がよくなる後排便したら、スッキリした感じが、おもしろいと感じました。便秘気味になると体全体が重くなる感じが、にもなります。毎日決まった時間排便があると、いいですね。

目標をもち

「気が付いたら、だらだらとすごしてしまふ」といふことのないように、1年生は8割、2年生は9割、3年生は毎日、勉強勉強が目標です。みんな、ぜひ目標をもち、夏休みをすごしてください。

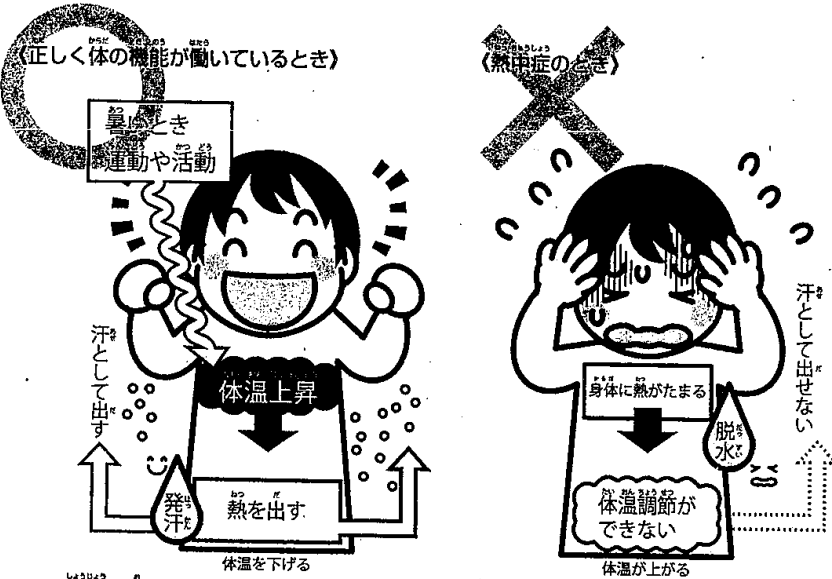
<裏面：熱中症予防の記事があります。読んでください！>

< 熱中症を予防しよう! >

「健」7月号の抜粋

熱中症とは

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスがくずれたときなど、体温調節がうまくできなくなってしまったときに起こります。



こんな症状が起こります!!

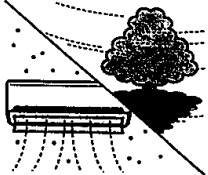
- (軽): ふらつとする「めまい」、くらつとする「立ちくらみ」、筋肉痛
- (中): ズキンズキンする「頭痛」、「吐き気」、体に力がはらない
- (重): 手足がガクガクしている「けいれん」、呼びかけても返事がない



熱中症かも!?と思ったら 自分でできる3つのステップ!!

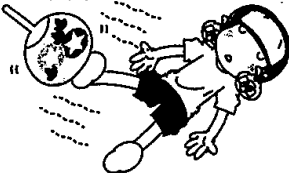
1 涼しい場所へ移動する

- ・日かけ
- ・クーラーなどの効いた部屋



2 からだを冷やす

- ・水をかける
- ・うちわなどであおぐ
- ・首やわきの下、足の付け根などを氷で冷やす



3 水分・塩分を補給する

- ・0.1~0.2%の食塩水がベスト

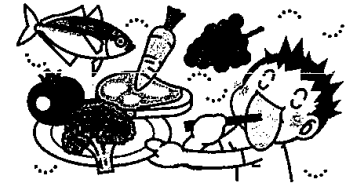


熱中症にならないために 一体調編

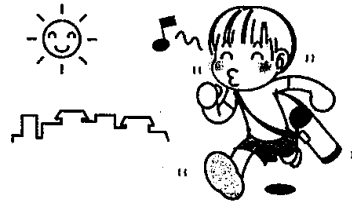
- 「しんどいな」「寝不足だな」と感じたときは、ムリしないようにしましょう



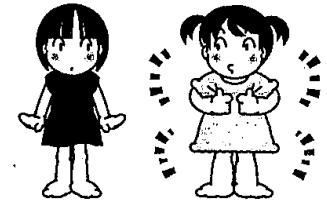
- 暑さに負けない、じょうぶな体をつくりましょう



- いつでも飲めるように、水筒を近くに用意しておきましょう

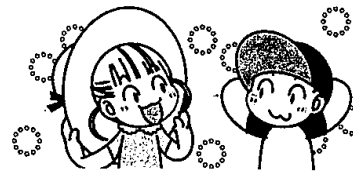


- 少し肥満気味の方は、とくに体調の変化に気をつけましょう



熱中症にならないために 一服装編

- 外出時は、帽子をかぶりましょう



- 風通しの良い、汗を吸ってもすぐかわく服を選びましょう

- 熱を吸収して熱くなる黒色系の服はさげましょう

- 家の中では、手や足ができるだけ出る服を着ましょう

