

健やか



令和3年7月19日
日進市立日進西中学校
保健室

7月の保健目標

夏の健康管理に気を付けよう

もうすぐ夏休みです。長い休みの間も規則正しい生活を送らないと、学校が始まったときに朝起きられなくなったり、体がだるくなったりするので注意しましょう。大きなけがや病気にならないよう健康管理に気を付けて、有意義な夏休みにしましょう。

夏休み！こんなことに気を付けよう！

① 食事をしっかりとうろう！

暑くて食欲がなくても、朝・昼・夜の3度の食事は必ずとりましょう。



② 早寝早起きをしよう！

夏休みは、ついつい夜遅くまで起きていて、朝は遅くまで寝ているという生活になりがちです。夜更かしをすると生活リズムが崩れて体調不良につながります。



③ 冷房をかけすぎないようにしよう！

冷房のきいた部屋ですっと過ごしていると、外に出たときに、暑さに耐えられず熱中症になりやすくなります。時には、窓を開けて風通しを良くして、暑さを感じましょう。



④ 熱中症に注意しよう！

部活動中は、屋外でも屋内でも熱中症に気を付けましょう。水分補給と休憩をしっかりとって、少しでも体調が悪く感じたら、無理をせず休みましょう。



⑤ 冷たいものを食べ過ぎないようにしよう！

冷たいものを食べたり、飲んだりし過ぎると胃腸の機能が低下します。すると食欲がなくなり、夏バテの原因になります。



⑥ 安全に気を付けよう！

川などに入りたくなりますが、大変危険です。思いもよらない事故にならないよう、危険な場所には近寄らないようにしましょう。

また、雷が鳴り始めたら、すみやかに建物の中に避難しましょう。



新型コロナウイルス感染症への警戒が必要な日々が続いています。夏休みはついつい気が緩んでしまいがちですが、引き続き毎朝の健康観察や体温測定、マスクの着用、3密を避けるなど、「新しい生活様式」を意識して過ごしましょう。

みなさん一人ひとりの行動が、自分の命、家族の命、友達や周りの人の命を守ることにつながります。



スマートフォン その使い方で大丈夫？

友達や家族と連絡をとるためには、とても便利なスマートフォンですが、その反面、おそろしい病気やトラブルを引き起こす可能性があります。一度、自分の使い方を見直してみましょう。

依存していませんか？



こんなことに気を付けて！

スマートフォン症候群

スマートフォン症候群とは、スマートフォンの長時間使用による体のトラブルです。顔を下に向け続けることで「ストレートネック」という首の異常が起り、肩こり・首痛・頭痛・めまい・腕のしびれなどの症状に悩まされる人が増えています。



SNSで知り合った人とは会わない

SNSやゲームサイトなどで知り合った人は本当にあなたのイメージ通りの人なのでしょうか？年齢や性別を偽っているなど、実際はまったく違う人だった…という場合があります。



あります。気軽に会うことはやめましょう。

人の悪口や傷つくことは書かない

LINEやメールなどの文字での会話は、誤解をまねきやすく、トラブルにつながる人が多いです。一度送ってしまったら取り返しができないため、送る前に冷静になり、もう一度読み直してみましょう。気持ちを伝えたいことがあれば、直接会って話すようにしたいですね。

夏休みに入ると自由な時間が増えます。スマホばかりではなく、目の前の友達や家族との関わりを大切にできるといいですね。



◆◆夏休みは治療のチャンス！◆◆

4月から行っていた定期健康診断は全て終わりました。検診では学校医の先生にしっかりとあいさつをしたり、順番を待っている間も静かに待機してくれていたり、とても素晴らしい態度で検診を受けることができました。ありがとうございました。

さて、検診の結果はどうだったでしょうか。定期健康診断の結果、「異常の疑い」のある人に「健康診断結果のお知らせと受診のお勧め」という用紙を渡しました。すでにたくさんの方が、病院に受診をして「受診報告書」を学校に提出してくれています。そのままにしている人は、早めに病院へ受診をしましょう。

