

ほけんだより

H30.7月 1～2年生 夏休み号
奈良中学校保健室



夏休みの過ごし方について



熱中症に要注意。朝の味噌汁で運動前に水分と塩分を補給

炎天下や蒸し暑い体育館での部活動中は、30分おきに水分補給をしましょう。

運動時には、汗と一緒に失われる塩分を補給できるようスポーツ飲料とお茶類の2種類を用意することをおすすめします。麦茶には体温を下げる働きがあります。朝食をとっていなかったり、睡眠不足のときも熱中症になりやすいです。まずは、朝食の味噌汁で上手に水分と塩分を摂取してください。

スポーツ飲料の飲み過ぎは肥満やむし歯の原因になるので、普段は水やお茶、牛乳を飲みましょう。



生活リズムを崩さない

夏休み中は昼夜逆転しやすく、生活リズムが崩れがちになります。睡眠不足は、体調不良や熱中症のリスクを高めます。早寝・早起きの生活を実行してください。



病院の受診・治療も忘れずに

身体が健康でなくては、運動も勉強も力を発揮できません。長期休みを利用して受診をお願いします。



あなたのむし歯...



メディア時間を読書や学習時間へ



普段よりも時間にゆとりのある夏休み、その時間をどう使うかはあなた次第です。「テレビ・ゲーム・スマホやパソコン」の時間を増やすのではなく、家庭学習や読書、家の手伝い、運動、家族や親戚と過ごす時間など、夏休みにしかできない有意義な時間の使い方を考えてください。

「非行防止教室」のお話を思い出してください。ダメなものはダメ。夢中になり過ぎること＝依存。正しい事を自分で判断する力をつけて。

①万引きはどろぼうです。ダメなものはダメ。

②外出時間、帰宅時間を守ります。

ゲームセンターには子どもだけでは行けません。ダメなものはダメ。

③ネットトラブルに注意しよう。ダメなものはダメ。

○ネットやラインで悪口を言わない。 ○危険なサイトに近づかない。

○ネットで知り合った知らない人に会いに行かない。

④未成年のタバコは未成年者喫煙禁止法で、(未成年が)吸うのも、(保護者が)買に行かせるのも、(お店が未成年に)売ることも禁止されています。