

ほけんだより がっこう 月号

河北中学校 保健室
令和5年7月20日

No.3

明日から夏休みが始まります。河北中生のみなさんは、河北杯や中総体など大きな行事も全力で取り組み、様々な経験を通して大きく成長した1学期だったと思います。夏休みに入ると、忙しい毎日から少し開放されます。しっかりと休んで心と体をリフレッシュさせてほしいと思います。また、日ごろなかなかできないことにチャレンジするなど、有意義な時間を過ごしてほしいと願っています。

な おしておこう
調子や具合のよくないところ



むし歯や視力低下などで検査・治療が必要な場合は夏休みを利用して受診しましょう。

つ めたいもの
あっさりしたものがばかり食べてない？



暑さで冷たくてあっさりしたものが食べたいくなりますが、栄養価のあるものも食べるように。

や りすぎ注意！
ゲームやネットは時間を決めて



趣味や余暇の時間は大切です。時間の使い方を工夫しながら色々なことに挑戦してください。

す いぶんを
こまめにとって
熱中症予防



運動時以外でも喉が渇く前に、こまめな水分補給を心掛けましょう。

み ださない
生活リズムはいつもどおりで



起床・就寝時間を変えないことが理想です。寝だめで睡眠不足は解消できません。

熱中症が起こるしくみ

↑ 体温が上がる

- ・気温が高い
- ・運動をす



↓ 体温を下げる

- ・汗をかいて体温を下げる



熱中症

水分・塩分が足りない

↓

汗がかけない

↓

体温が下がらない
(頭痛, 吐き気, めまい, けいれん, 意識障害など)

熱中症を予防するには？

- ① 1日3食が理想で、特に朝ごはんが大切です。炭水化物(米飯やパンなど)を摂るようにしましょう。
- ② Youtube や Tiktok も観たいしゲームもしたい。それでも、しっかり寝て十分な睡眠時間を！中学生は最低でも7時間の睡眠が必要です。
- ③ 喉が渇く前からこまめな水分補給を！運動時以外にスポーツドリンクを飲みすぎると糖分の摂りすぎで気持ち悪くなってしまうことがあります。運動をしない普段の水分補給は水やお茶で十分です。