

えがお 夏休み号

平成22年7月20日
波崎第四中学校
保健室

いよいよ明日から、長い夏休みが始まります。夏休み中は、生活のリズムが崩れがちになりますが「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけた生活を送りましょう。また、ケガや事故に気をつけて、有意義な夏休みにしてくださいね。



2学期に元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

夜ふかし、ジュースや冷たいものとりすぎ、クーラーの効いた部屋でダラダラ…こんな生活は、体調を崩すもとです。特に夏は、「夏バテ」が心配されます。

夏バテとは？

暑さに対応しようとして負担がかり、からだのさまざまな機能が不調になった状態。

夏の終わりごろに症状が現れることも

夏バテの症状いろいろ

- 食欲がない。
- からだがだるい。
- あなかの調子が悪い。
- 疲れがとれない。
- 集中力がない。

あなたは、だいじょうぶ？

夏バテ危険度チェック

- 冷たい飲みもの・食べものをよくとる。
- 食欲がないので、食事はあっさり簡単に。
- あまり汗をかかない。
- お風呂はシャワーだけ。
- 冷房のきいた部屋にすることが多い。
- 夜遅くまで起きている。

チェック項目が多いほど、夏バテに注意!!



夏バテしない生活術



POINT たんぱく質・ビタミン・ミネラルをバランスよく。



- 暑さで消化酵素の働きが低下しているため、よくかんで!!
- 冷たいものは胃腸を冷やし、消化不良やおなかの不調の原因になるので、とりすぎに注意!!

POINT めるめのお湯(38~40℃)に、ゆっくりつかる。



- しっかり汗をかくことで、体温調節機能を高め、暑さに強いからだに。
- 血液のめぐりがよくなり、冷房による冷えを解消。疲れがとれる。
- 入浴後は、しっかり水分を補給。

POINT 冷房の設定温度は28℃。戸外との温度差は5℃以内を目安に。



- 扇風機で、室内に風をつくる。
- すだれやカーテンで、窓からの強い日ざしをさえぎる。

夏休みは治療のチャンス!

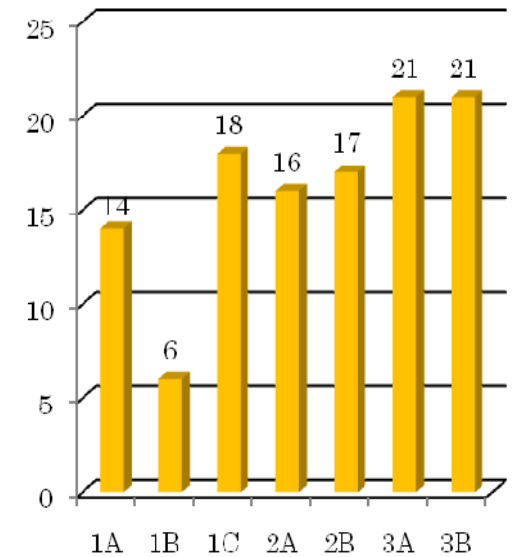
みなさんの中には、1学期に受けた健康診断の後に「治療のお知らせ」をもらった人がいますね。

普段は、学校や部活動、塾やその他の習い事などで、なかなかお医者さんに行く時間がとれなかった人が多かったと思います。夏休みは、いつもより時間がとれるので、治療をするチャンスです。

ぜひ、この夏休みにお医者さんへ行きましょう!

左のグラフは、5月の歯科検診でむし歯があった人の人数です。むし歯は放っておいても治りません。歯医者さんへ行って治療・指導を受けましょう。

むし歯があった人



もしかして、ケータイ依存症…??

家族や友達と一緒に過ごしているのに、手にはいつもケータイ。目の前の人はそっちのけで、メールを読んだり送ったり…。こんな人はいませんか?

<あなたは、いくつ当てはまりますか>

- 少しでも時間があれば、メールをチェック。
- 食事やお風呂の時もケータイが手放せない。
- メール返信がすぐないと、すごく不安。
- ケータイの料金が高額になってしまう。
- ケータイの使い方で親とよくケンカする。

<対策を考えてみましょう>

- ① 食事中は、メールや電話の着信があっても、手にとらない。
- ② 夜____時になったら、電源OFF。(友達にも伝えておこう)
- ③ 夜間は、別の部屋に置いておく。

★家族で話し合って、ケータイのルールをつくりましょう★