

すこやかNo.4



令和元年7月19日(金)

輪之内中学校 保健だより

健康に

楽しく

夏休みを過ごすために



夏バテに注意

夏バテとは、暑さや食欲不振で自律神経の調子が悪くなり、全身の疲労感やだるさを感じた症状のこと。

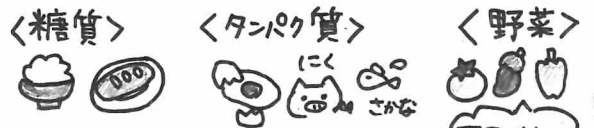
チェックリスト

- 冷たい飲み物・食べ物をよくとる
- 最近食欲がない
- あまり汗をかかない
- お風呂は湯船につからずシャワーだけ
- 冷房のきいた部屋にいたことが多い
- あまり運動をしない
- 夜おそくまで起きている

チェックが多い人は要注意!!

夏バテ予防策

★バランスのよい食事をしよう



夏野菜をたべよう!

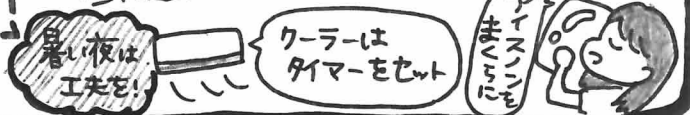
★めるめのお風呂につかろう



血行がよくなって
疲労回復+
体温調節機能↑

★夜にしっかり寝よう

睡眠不足や
昼夜逆転の生活は「疲労」のもと!!



冷房病に注意

冷房による体の冷えすぎや、外と室内との温度差によって体調を崩すことがあります。



主な症状 冷え、肩こり、疲労感、頭痛、腹痛、食欲不振、生理痛 など

熱中症に注意

予防ができます!

- ① 暑い日は絶対に無理をしない。
- ② 30分に1回休憩をする。
- ③ こまめに水分補給する。

水分補給のポイント

- ・運動を始める前にのむ。
- ・のどがかわく前にのむ。
- ・塩分も補給する。
- ・冷たいものを飲む。(体の内部を冷やせす!)



- ④ 汗を吸う、すぐ乾く素材の衣服を着る。
- ⑤ 帽子をかぶる。
- ⑥ 集団活動ではお互いの体調をよく観察する。

スマホ・ゲームに注意

時間を決めて
使用しよう。



スマホやゲームなどのメディアは、月や目、骨など身体中の健康に悪影響です。多くの情報に心を傷つけられることもあります。正しく使用しましょう。

夏休み生活・健康チェックは8/22(木)~26(月)です。8/28(水)に必ず提出してください。

始業式で元気なみんなに会えるのを楽しみにしています!