

ほけんだより 7月

令和6年7月1日
桜川市立岩瀬西中学校
保健室

夏本番に向かって強い日差しの日が増えてきましたね。しっかりと規則正しい生活を心がけることで病気やけがに負けずに、夏休み中も様々な体験をして充実した時間を過ごせるといいですね。

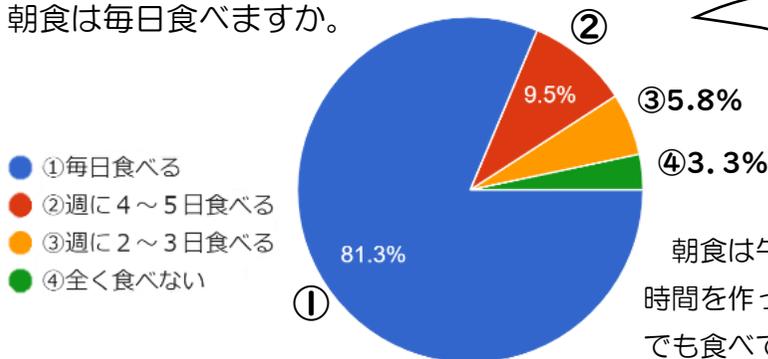
7月 保健安全目標

- 夏を健康に過ごそう。
- 交通安全に気を付けよう。
- 感染症に注意し自己管理を徹底しよう。



生活についてのアンケート結果

朝食は毎日食べますか。

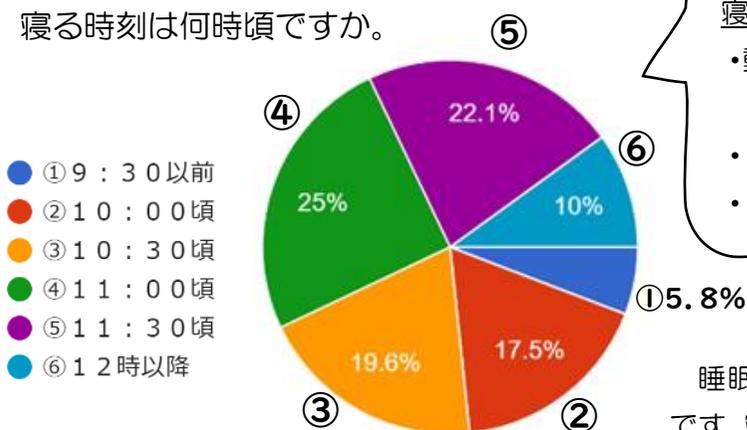


食べない理由

- 時間がない
- 食欲がない
- 朝起きるのが遅い

朝食は午前中のエネルギー源です。時間を作って、食べやすいものを一口でも食べてきましょう。

寝る時刻は何時頃ですか。



寝る時刻が遅い理由（上位3つ）

- 動画視聴(YouTube・TikTok等) 27.6%
- ゲーム 19.5%
- 運動 13.2%

睡眠不足は熱中症にもなりやすいです。寝る1時間前にスマホをやめることで質のいい睡眠がとれます。

水分補給を忘れずに

水筒を忘れずに持ってきていますか。中には水筒が小さく、部活動までもたない生徒もいます。大きめの水筒を持ってくるか、補充ペットボトルを持参するようにしましょう。

1日に補給してほしい水分量の目安は、約1Lです。水分補給のタイミングは、「喉が渴く前」です。休み時間ごと、部活動の練習前後に補給するといいですね。

プール学習の際、水中では汗をかいても分かりにくく、暑さも感じにくいですが、体には水分が必要です。普段通り水分を取ることを意識しましょう。

水分不足になると、様々な症状が・・・

脳：頭痛、めまい、集中力の低下

胃腸：食欲低下、腹痛、下痢、おう吐

筋肉：筋肉痛、こむらがり



事故に備える

夏休み、出かける機会も増えるかと思います。

危険が潜んでいることを意識して、自分の身を守りましょう。



◎自転車の乗り方に気をつける・・・休み中もヘルメットを着用し、並走はしない。

◎ 疲労や睡眠不足の際には水に入らない・・・溺れる危険が高まります。

◎ 雨の降った時には水辺に近づかない・・・増水の危険があります。

◎ クラゲやエイに触らない・・・死んでいても毒があります。刺されてしまった場合は海から上がって冷やし病院で見てもらいましょう。

夏にも気をつけたい感染症

・夏かぜ：咽頭結膜熱、ヘルパンギーナ、手足口病などがあります。
手洗いで対策を行いましょう。

・とびひ：肌荒れや虫刺されをかき壊し、細菌がはいることでできます。
手洗いをして、肌の清潔を保つために、汗を拭いて清潔な衣服を着ましょう。

・食中毒：暑さで細菌が増殖しやすくなります。飲みかけのペットボトルや常温で放置した食品の飲食はやめましょう。