



Always Smile



令和6年7月
北中学校 保健だより

夏休みですね。夏休みは一日の時間を自由に使えるので、普段なかなかできないことにチャレンジするのもよし、気分転換するのもよし、有意義に過ごしてくださいね。ただ、自由に使えるからと、無意味なゲームやスマホに長い時間を費やすのは避けてください。**学校がある時とあまり起床時間を変えることなく過ごせると、毎日が 大冒険 です！**

7・8月の保健目標

夏の健康生活に努めよう！

これから本格的に暑くありません！

自分では水分を取っているつもりでも、体にとっては水分が不足している場合があります。気が付かないうちに、脱水症状がすみ熱中症になってしまうことも。

水分補給は、『喉が乾いてから』では手遅れだと言われています。暑い日は、大きめの水筒を持参し（水筒忘れは論外です！）時間を決めて水分補給をしましょう。こまめに、1回の水分補給は、**コップ1杯分**が目安です。

このタイミングで水分補給を

水分補給のタイミングは、『喉の渇き』を目安にするのではなく、習慣化しておくことをおすすめします。下に示したタイミングを目安に水分補給をしましょう。

友達同士で声をかけ合えると、忘れなくてよいかもしれません。保健委員さんの活躍も期待しています。

- * 登校して教室に入ったとき
- * 授業が終わったとき
- * 昼放課になったとき
- * 体育や部活中など、運動中は15分に1回
- * 下校の前
- * 登下校中



これら以外にも、教室での授業中にも水分補給をしてもよいことになっています。我慢せず、健康を優先した行動を。



夏休みを健康に過ごしましょう



夜型の生活にならないように 気を付けよう！

早寝、早起き、3食の食事を心がけ、いつもと同じ規則正しい生活を送りましょう。



清涼飲料水の飲み過ぎは 危険です！

糖分の摂り過ぎによるペットボトル症候群や、虫歯の原因になります。



冷房は上手に使おう！

身体が涼しい環境に慣れてしまうと、体温調節の機能がうまく働かなくなってしまいます。



冷たいものは ほどほどにしよう！

暑いと冷たいジュースやアイスが欲しくなりますが、食べ過ぎはお腹を冷やす原因になります。



誘惑に負けないで！

お酒やたばこは、法律で禁止されています。もし誘われても絶対に断る強い意志をもってください。



夏休みは治療に行く チャンスです！

健康診断の結果、治療や検査が必要とされた人は、夏休みを利用して病院を受診しましょう。



※ ペットボトル症候群とは、喉が渇いたときにジュースなどの糖分の多い飲み物を飲むことによって、もっと喉が渇き、さらに飲み物を飲むことによって高血糖状態になり、だるさやイライラ、眠気を感じる症状です。

お家の方へ 喫煙防止に関する保健教育を行いました！

今回の保健教育のねらいは、これまで教科の保健などで学習してきた「喫煙」への知識を深め、悪い誘いや、甘い誘惑に対し自分で適切な判断をし、喫煙しない生徒を育てることです。各学級で朝のSTの時間を使って、以下の内容について学習をしました。

- ① たばこの煙の成分を知ろう
- ② たばこが体に与える悪い影響を知ろう
- ③ やめたくてもやめられない！ たばこの依存症について知ろう
- ④ 「たばこ」だけじゃない！ 中学生を狙っている危険なもの
- ⑤ 友達や親しい人にたばこを吸おう！ と誘われたら…(ロールプレイング)

夏休みは、大人の目が行き届かない時間がさらに多くなります。各家庭で、夏休みの過ごし方について、今一度話し合ってください、安全で健康な休みを過ごしてほしいと思います。中学生とはいえ、まだ子ども。どこで誰とどんなことをして過ごしているかなど、日頃の親子の会話から知ることができているといいですね。

