

# ほけんだより 8月

H29.8.1

夏休みに入り 10 日経ちました。休みだからといって不規則な生活を送っていませんか。一学期の保健室利用状況では、不規則な生活が原因と思われる来室が多くみられました。夏休みは自由に使える時間がたくさんあります。自分の生活を見直し、勉強、スポーツ、習い事など、有意義に時間を使いましょう！

## STOP 夏バテ！ 暑い夏も元気に過ごそう！

### ○冷房は上手に使おう

長時間使用しない！ 設定温度は外気温との差を 5℃以内に！



### ○夜ふかし注意

健康生活の基本は『早寝・早起き』 睡眠時間をしっかり確保しよう！



### ○3食をしっかりとうろう

特に朝食は毎日食べる習慣をつけよう！



### ○清涼飲料水の飲みすぎに注意

糖分のとりすぎに注意！ 麦茶がオススメ！



## 暑い夏、熱中症に注意！

7月下旬に梅雨が明け、急激に気温が上がり、暑い日が続いています。身体が暑さに十分に慣れていないこの時期は、熱中症になるリスクが高まります。日中の部活動など気温の高い中での運動の際は特に注意が必要です。



## 熱中症を予防するためには・・・



○適度な休憩を入れる

○こまめに水分をとる



麦茶



ジュース

大量に汗をかいたら塩分もとりましょう。

○薄着をする

○体調不良、睡眠不足のときは無理をしない

## 健康診断で所見があった人…受診は済みましたか？

健康診断で所見があり、まだ受診していない生徒は、夏休み中に検査・治療を済ませ『精密検査結果報告書』を保健室に提出して下さい。

