

# ほけんだより 7月

発行日:令和2年7月30日(木) 新宮東中学校 保健室

文責:養護教諭 佐藤くる美

6月から本格的に学校が再開してから2ヶ月が経ち、いよいよ夏休みが始まります。1学期間、みなさんよく頑張りました。例年よりも短い夏休みですが、規則正しい生活を心がけながら、部活や勉強、そして普段できないことにも挑戦し、充実した毎日を過ごしてください。



どこに行っても、自分の手が警戒ゾーンになっているときは、注意です！  
外では顔を触らない!帰ったら、何も触らず、まず手洗い!を家族皆で徹底しましょう。

## 熱中症に注意! 運動するときのやくそく

こまめに  
水分・塩分補給  
(のどが渇く前に)



体調の悪いときは  
無理せず休む

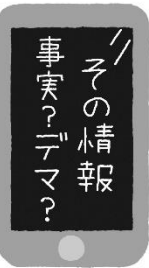


しっかり睡眠・朝食  
体調を整えておく



ネットの情報、  
全て信じていませんか??

夏休み中もネットの  
使い方を考えましょう!



### 「かちもない」をチェック!

- か 書いた人は誰か
- ち 違う情報と比べたか
- も 元ネタ(根拠)は何か
- な 何のために書かれたのか
- い いつの情報か

コロナウイルスを始めとした健康情報をネットから得ている人も多いと思いますが、正しい情報ばかりではありません!

真偽の判断は慎重に!!

## 夏休み中も学校があるときと 同じリズムで過ごそう!

熱中症も感染症も...  
予防の基本は  
規則正しい生活です!

~夏休み中の悪循環な生活例~

前夜:「明日も休みだから、早く寝なくていいよね...」

朝:「用事もないし、もうちょっと寝ていよう!

朝ご飯は食べなくても、お昼ご飯を食べればいいや!」

午後:「午後は暑いし、クーラーの効いた部屋で、スナック菓子と甘いジュース♥」

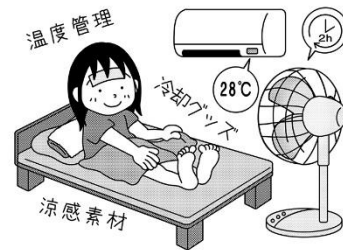
夜:「昼間はごろごろしていたから、夜になっても眠くないし、今夜も夜更かし♪小腹が空いたし、お菓子でも食べようかな。」

油断すると、誰もが陥ってしまう、こんな生活。生活リズムが乱れると、免疫力や体力が落ち、熱中症や感染症になりやすくなります。

決まった時間に寝ること!をまずは心がけてみてください。



ぬるめのお風呂にゆっくり入る



睡眠環境を整える

夏バテ知らず  
睡眠上手は

心地よく  
眠るために



夕食は早めに済ませる



夜、強い光を浴びない

~健康診断について~ 休校や感染予防のため、実施が遅れ、申し訳ありません。何か気になる症状がある方は、夏休み中に家庭から、病院を受診していただくと幸いです。

今後の予定 内科検診 9月3日(木):1年生、2年生(前半クラス) 9月10日(木):2年生(後半クラス)、3年生 持参物:夏の体操服(上下)