

# ほけんだより



令和3年 7月20日 No. 4

文責:新宮東中学校 保健室 谷口彩華

1学期が終わり、いよいよ夏休みが始まります。学校が休みになることで、自分の時間が確保できます。様々な経験を通して、こころもからだも成長することのできるチャンスです。しかし、夏休みを充実したものにするためには、「健康」であることが大切です。規則正しい生活リズムで過ごし、計画的に頑張りたいことへ挑戦することのできる夏休みにしましょう。

## 夏に健康で過ごすためのポイント



### ① 早寝早起きを続ける。

毎日、登校日と同じ時間に起きることで、生活リズムが乱れることを防ぎます。夏は日中の気温が高くあがるため、朝の涼しい時間帯に活動することもおすすめです。

### ② 朝ごはんを食べる。

朝ごはんを食べることで、眠っている脳や体にエネルギーを補給し、しっかりと目を覚ますことができます。朝にきちんと目を覚ましておくことで、二度寝やお昼寝をしなくて元気に過ごせます。さらに、夜にまとまった睡眠が取れることで、体内リズムの悪循環を防ぐことができます。



### ③ 適度な運動をする。

学校がある日には、登下校や体育、移動教室や休み時間などに自然と運動することができます。夏休みも暑さに気をつけながら、軽い運動をすることで体力や免疫力を高めることができます。

暑い日が続いています

## 熱中症に気をつけよう



昨年度に引き続き、今年の夏もマスクが必要品となりそうです。マスクをしていると、熱がこもってしまうため、熱中症になりやすいです。運動時や暑いと感じる時はマスクを外して深呼吸をし、新鮮な空気を取り込みましょう。

また、①体調が悪いと感じる時には無理をしないこと、②喉が渴く前に水分を補給することはとても大切です。熱中症は重篤化すると本当に危険です。夏に運動をする場合、無理をしないことを心がけましょう。そして一緒に運動をしている人がいる場合には、相手の体調に気を配りましょう。

## ‘避難グッズ’ 準備していますか？

毎年8月～9月頃になると台風が上陸することがあり、福岡県でも強い風や雨などによる被害を受けることがあります。また、台風だけではなく、地震や大雨による洪水被害など、災害は突然やってきます。避難をするタイミングで準備を始めていては、時間がかかり避難が遅れるため、事前に家族で話し合って避難用の持ち出しセットを準備しておくことをおすすめします。

### 避難時に持ち出すものリスト（例）

- |                                 |                                       |
|---------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料水    | <input type="checkbox"/> スリッパ、靴       |
| <input type="checkbox"/> 保存食    | <input type="checkbox"/> ろうそく、マッチ     |
| <input type="checkbox"/> ライト    | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ        |
| <input type="checkbox"/> ラジオ    | <input type="checkbox"/> 救急セット        |
| <input type="checkbox"/> 携帯用充電器 | <input type="checkbox"/> 常用薬、飲み慣れている薬 |
| <input type="checkbox"/> 軍手     | <input type="checkbox"/> 生理用品、おむつ     |



これは一例です。準備をしてみて他に必要な物があれば入れておきましょう。

治療や病院受診は夏休みの間に！



新宮町社会福祉協議会より生理用品を寄付していただきました。



新宮町  
社会福祉協議会