ほけんだより 7月

令和3年7月19日
山滝中学校
保健室

さあ、いよいよ夏本番。夏休みも目の前です。長い夏休みは、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。暑さに負けず、体調を整えて充実した毎日を過ごせるように、しっかりと計画を立てて臨みましょう。

夏休みは、「朝早く起きなくてもいいから・・・」と、寝る時間が遅くなりがちです。

夜ふかしをすると朝起きにくくなり、その日また寝るのが遅くなって・・と、どんどん生活リズムがくずれてしまいます。

夏休み中も早寝早起きの規則正しい生活を心がけて、良い「リズム」をキープ!!元気にすごしましょう。

規則正しい生活リズム → 抵抗力を高める → コロナ感染防止

良い「生活リズム」をキープするポイント4つ!

①学校に行く時間と同じ時間に起きよう

規則正しい生活は、まず早起きから!
自然と夜に眠くなって早寝早起きリズムができるよ。

②起きたら、まずカーテンを開けよう!

眠い朝も朝日を浴びて目覚めスッキリ。
太陽の光が体を活動モードに切り替えてくれるよ。

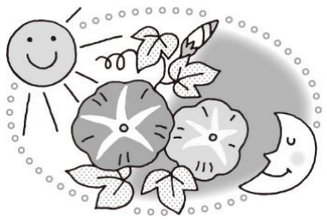
③体をこまめに動かそう!

昼間に体を動かすとよく眠れるよ。
運動の時間をわざわざ作らなくても、すきま時間に階段の昇り降りや、部屋の掃除、家事の手伝いなどをして運動量をアップさせよう。

④寝る前のスマホやゲームはやめよう!

寝る前にスマホやゲームの画面の光を浴びると、いつまでも脳がリラックスできず、ぐっすり眠ることができないよ。

＊＊夏の花「朝顔」は、朝に花開くことからこの名前がついています。
この花は、なぜ朝が来たとわかるのでしょうか？ 実は光が当たらない時間が関係しているらしいのです。つぼみに光が当たらない時間(夜)が10時間ぐらい続いて花が咲く仕組みになっているのだそうです。 何だか人と同じで睡眠をとっているみたいですね。朝顔のように、たっぷりと睡眠をとって、早起きの夏休みをすごせるといいなと思います。



コロナウイルス感染症、まだまだ、さらに注意が必要です!

ワクチン接種が進められていますが、各地で感染力の強い変異株による感染者が急増して、大変心配な状況が続いています。

現在、東京と沖縄県に緊急事態宣言が出ています（～8月22日まで）

蔓延防止重点措置に基づく要請が神奈川県、千葉県、埼玉県、大阪府に出ています。(～8月22日まで)

各自、気をゆるめることなく、自分のできる感染防止対策を確実に実施し感染を拡げないようにしましょう。

マスク忘れずに!　不要不急の外出はしない!
しっかりと手洗い!　密を避ける!

＊＊裏に「新しい生活様式の実践例」を載せています。
家族みんなで再チェックしてみましょう!

みんな、元気に2学期を迎えられますように

一学期には、身体計測や視力検査、聴力検査、内科健診、歯科健診、眼科健診、耳鼻科健診、心臓健診、検尿等々、とてもたくさんの健康診断がありました。

健康診断の結果、異常や病気の疑いがある人や、もう少し詳しく調べた方がよいと思われる人等に「受診のお願い」のおたよりを渡しています。

おたよりをもらって、まだ受診をしていない人は、早急に専門医に診てもらい、治療が必要な場合は夏休みのうちに済ませておきましょう。

熱中症 3つの条件に気をつけて

① 環境
- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い など

② 体
- 寝不足
- 下痢をしている
- 暑い環境に慣れていない など

③ 行動
- 長時間の屋外作業
- 激しい運動
- 水分補給が不十分 など

＊＊3つの条件が重なると、熱中症の危険性が高まります。涼しい服装、水分・塩分の補給、日差しを避ける、こまめな休憩等、気をつけて熱中症を予防しましょう。

SNSの『ルール違反』大丈夫？

スマホを使う時間が増える夏休み。ルール違反をしていないか、自分自身でチェックしてみましょう。

- 悪口や差別的な内容は書かない
- 暴力的な言葉は使わない
- 知り合いのアドレスや個人情報を書かない
- 雑誌や書籍の写真・イラストの無断使用はしない
- 他人の書き込みを“あおる”ようなことはしない
- 根拠のない『うわさ話』をしない
- 人が写っている写真や動画を無断でアップロードしない

気軽な気持ちで書きこむとトラブルが起こったり、大変な事件に発展するケースも！