



おおやまだちゅうがっこう ほけんしつ
大山田中学校 保健室 2025.7.18 夏休み特別号

いよいよ明日から夏休みが始まりますね。夏休みは期間も長く、自由に使える時間も多いと思います。しかし、部活や習い事、宿題などやるべきこともたくさんあると思います。「夏休みは長いから」とやるべきことを後回しにせず、計画的に進めていきましょう。生活リズムの乱れに注意して、楽しむときは思いっきり楽しんでくださいね。

ネットトラブルに注意

今は、Instagram や LINE などの SNS、オンラインゲームなどインターネット上で不特定多数の人とつながることができ、しかし、それは、自分が発信したこと�이 세계 중에 확장되는 경우도 있습니다. 중에는, 네트상의 정보를 악용하는 사람도 있습니다. 어떤 경우에든, '누구에게나 공개하지 말고, 개인정보를 공개하지 말고, 사진이나 글을 무단으로 업로드하지 말고, 네트에서 만난 사람과는 대화하지 말고, 글을 쓰지 말고, 만나면 안 되는 사람과는 만남을 피하는 것' 등은 주의해야 합니다.



個人情報を明かさない！



写真などを無断でアップしない！



ひとを傷つけるような内容を

ネットで知り合った人と

書きこまない！

あ会わない！

水難事故に注意

夏休み、川や海にレジャーに行く人も多いのではないでしょうか。その際、注意してほしいのが水難事故です。毎年多くの人が水難事故に遭い、中には命を落としました人もいます。「大丈夫だろう」という考えが、大きな事故につながります。



必ず大人と一緒に



流れが速いところに近づかない



深くなっているところに注意



落ちたとき、溺れそうになったときは浮いて待て

みなさん、「夏バテ」になってしまいませんか。「夏バテ」は病名ではなく、夏の暑さによって身体に現れる慢性的な不調状態のことを言います。高温多湿の夏に体が対応できなくなり、体がだるい、疲れがとれないなど様々な症状が出ます。「夏バテ」になる原因を知り、しっかり対策をしましょう。

夏バテ にバイバイ！

原因は
こんな
生活です

夜ふかし
睡眠不足になると、疲れがとれなくなります

冷えすぎた部屋
外と室内的温度差が大きかったり、寒い部屋に長くいたりすると、体温調節がうまくできません

暑くなつてから、こんな状態になつていませんか。

- 眠れない
- 体がだるい、やる気が出ない
- 頭が痛い
- 食欲がない

これはどれも
夏バテの症状。

冷たいものばかり食べる
アイスやかき氷など冷たいものばかりとると、お腹が冷えすぎて胃腸の調子が悪くなります

部屋でごろごろする
運動をしないと汗をかく機会が減って、体温調節がうまくできなくなります

夏バテを
やっつけよう！

睡眠をきつちりとる
眠ると疲れがとれます。タイマーを設定するなどエアコンを上手に使ってたっぷりと寝ましょう。

エアコンの温度を下げ過ぎない
室温が28℃位になるように温度を設定しましょう。電車など自分で設定できない時は、上着を着たり、風が直接当たらないようにしたり工夫しましょう。

ごはんをしっかり食べる
毎日3食、できるだけ同じ時間に食べましょう。特に朝ごはんは1日のエネルギーになるので忘れず。食欲がない時は、食欲増進効果のある、スパイスを使った辛いものや梅干しなどのすっぱい物を食べましょう。

適度な運動をする
体は汗をかくことで体温調節をしています。朝や夕方など涼しい時間にウォーキングや、涼しい室内で軽い体操など適度な運動をしましょう。運動する時は水分補給も忘れずに。

夏バテは体が暑さに対応できなくて、いろいろな不調が起つた状態です。

でも予防は、日常生活でできることばかり。すぐに取り組めることから始めて、夏を元気に過ごしましょう。



6月23日(月)に健康の記録を返却しました。

学校の健康診断は「異常があるかもしれない」ところを見つけるものです。本当に異常があるかどうかは、病院に行って、詳しく調べてもらわないと分からることもあります。受診のおすすめも一緒に入っていた人は、この夏休みを利用して病院に行きましょう。

はついくそくてい しんちょう たいじゅう し
発育測定(身長・体重)のお知らせ

8月28日(木) 2限目

持ち物：体操服(半袖・半ズボン)

*測るまでに靴下を脱いでおきましょう。

*身長を測りやすい髪型にしましょう。

