

祭 ほけんだより 8月

安堵中学校
保健室 No.5
2020.8.7

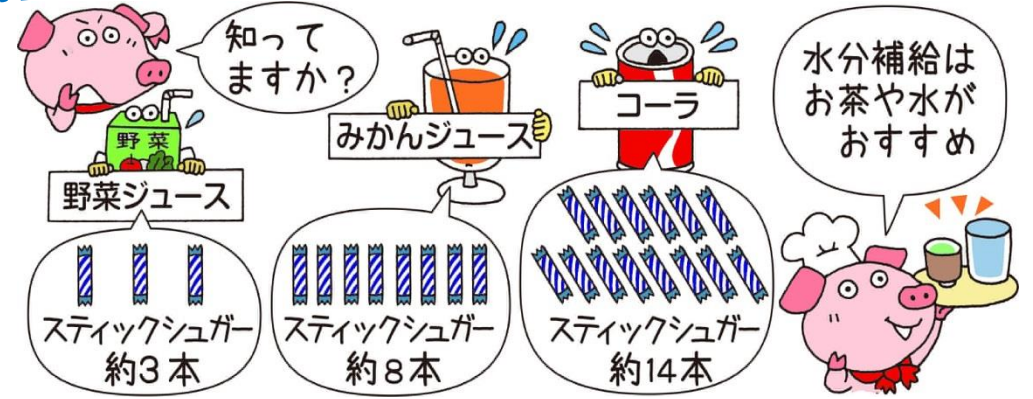
梅雨もようやく明け、厳しい暑さになりましたね。そしていつもより長かった1学期も今日で終了です。疲れがたまっている人も多くいるのではないのでしょうか。2週間といういつもより短い夏休みですが、しっかり休養し2学期にそなえましょう。24日からは2学期が始まるので生活リズムが乱れないよう、規則正しい生活を心がけましょう。

暑さに負けないで！夏バテに注意！

なんだか最近からだのだるい、食欲がない、疲れやすい・・・なんてことはありませんか？コロナウイルスの感染拡大で外出することが減ったため、家での生活が増えていると思います。クーラーのきいた涼しい部屋で冷たい飲み物や食べ物ばかり飲んだり食べたりしていませんか？ゲームやスマートフォン、テレビばかりになっていませんか？夏バテを防ぐためにも今の生活を見直してみましょう。



水分補給は大切！でも飲むものに気をつけて！



暑い時期、熱中症を防ぐためにも水分補給はとても大切になります。汗をかくと塩分が失われ、塩分をおぎなうことが必要になるので学校でもスポーツドリンクを持ってくるができますが、しかし、スポーツドリンクばかり飲むのは糖分の摂りすぎにつながります！また、暑い季節は冷たいジュースもおいしいですが、砂糖がたくさんふくまれていることをお忘れなく！水分補給には水やお茶を飲むようにし、運動時や汗をたくさんかいた時にスポーツドリンクと一緒に飲むなど工夫して水分補給をしましょうね。ジュースも飲み過ぎに注意して暑い夏を乗りこえましょう。

暑い夏、こんな症状はありませんか？



◎それは夏バテかもしれません

夏バテをまねく Lifestyle Habit

生活習慣

気になる症状がある人はチェックしてみましょう

- 日中はエアコンの部屋にずっといる
- 寝るときは朝までエアコンをつけている
- ゲームやスマホで夜ふかしすることが多い
- 朝ごはんをほとんど食べない
- 冷たい物ばかり食べている
- めん類や菓子パンで食事を済ませることが多い
- 炭酸飲料やジュースをよく飲む
- 肌がたくさん出る服をよく着る
- お風呂はシャワーで済ませることが多い
- ほとんど運動はしない
- 涼しい部屋と暑い外との出入りが激しい

たくさんあてはまる人は要注意！生活習慣を見直しましょう

夏バテ気味かと思ったら
自律神経をセルフケア

- ◆ 冷房の設定温度に注意（冷やしすぎない）
- ◆ 水分補給は常温の飲み物にする
- ◆ 冷たいものを食べすぎない
- ◆ ストレスを溜めこまない



夏バテに負けず、新学期も元気な顔で会えるのを楽しみにしています。

健康診断のお知らせ

尿検査の日程が決まりました！

【1次】9月17日(木) 予備日:9月24日(木)

【2次】10月14日(水) ※再検査対象者のみ

延期になった他の健康診断の日程は未定です。

決まり次第連絡します。

スクールカウンセラー予定〈9月〉

4日(金)、18日(金)

(8月は小学校に訪問されます)

予約したい人は担任の先生や保健室の南まで言いに来てください。

※保護者の方も面談を希望される方は予約が必要です。学校までご連絡ください。

TEL 0743-57-2028

ひとりで抱えこまず、話してみませんか…？