

保健だより7月

貴志中学校 令和5年7月

7月30日は土用の丑の日。梅雨が明けて本格的に暑くなる時期なので、「う」のつく旬のものを食べて夏バテを予防すると良いとされています。うなぎや梅干し、瓜（キュウリやスイカ）など、夏を感じる栄養たっぷりの食べものはたくさんあります。好き嫌いせずしっかり栄養をとって、元気に夏を過ごしましょう！

大丈夫？ そのひとで救える命がある

学校で起こる熱中症は、毎年約5,000件。死亡事故の多くが体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。

もっと練習してうまくになりたい

みんなの足を引っ張りたくない

がんばり屋さんは、自分でも気付かないうちに無理をしがち。

もしもつらそうな友達がいたら、
と、声を掛けてあげてください。

大丈夫？

水分とってる？

声をかけ合おう！

あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。

自然に声を掛け合える雰囲気を作っていきます。



もうすぐ夏休みが始まります！



1学期の健康診断で、受診のお知らせをもらった人で、まだ病院に行けていない人は、夏休みに行きましょう。お知らせをもらっていない人も、健康のことでお悩みがあるなら、おうちの人と相談して、病院でみてもらいましょう。

2学期、さらに健康になったあなたに会えるのを楽しみにしています。

夏の冷気性対策

冷房の設定温度を下げすぎたり、冷たい食べ物・飲み物を取りすぎたりしている人は、夏の「冷気性」にご用心。体が冷えると、免疫が下がってカゼをひいたり、疲れやすくなったリします。思いあたる節がある人は、体を温める工夫をしましょう。



- 体を温めるには...
- 冷房の温度を高め設定する。 ○涼しい部屋では長袖を羽織る。
- ぬるめの湯船にゆっくり浸かる。
- 栄養バランスの良い食事に、ショウガ、ニンニクなど体を温める食材をプラスする。

アウトメディアにチャレンジ!!



この夏休みはテレビ、ゲーム、スマホなどを「どのレベルにするか、使わない時間を作る「アウトメディア」にチャレンジしてみよう！

- レベル1 ご飯を食べているときはメディアを使わない。人と話し合っ
- レベル2 夜9時以降はメディアを使わない。て決めま
- レベル3 メディアを使うのは1日1時間以内にする。しょう。メディアと
- レベル4 家ではメディアを使わない。手につき合う方法が

チャレンジ!!

2学期、さらに健康になったあなたに会えるのを楽しみにしています。