

保健だより 夏休み号

2024. 7. 19
大泉町立南中学校
保健室

待ちに待った夏休み！！

待ちに待った夏休みがやってきます。プールにお祭り、花火大会など楽しいイベントがたくさんありますね。家でのおんびりという人もいるかもしれません。去年の大泉祭りに行って人の多さにびっくりしたのが懐かしい。今年はどうしようかな・・・。

熱中症、夏休みも注意してね



規則正しい生活を！

中学生に必要な睡眠時間を知っていますか？

8～10時間です。

朝、起きる時間から逆算して、8時間以上は睡眠がとれるようにしましょう。睡眠不足は、熱中症の原因になります。



・夏休みも毎日朝ご飯を食べましょう。特に、部活動に行く予定の人は**塩分**もしっかりとりましょう。

・喉が渇いてからじゃ遅い！！水分はこまめにとりましょう。



あれ？と

・部活中や登下校中も注意が必要！体調が悪いときはすぐに近くの人に伝えましょう。



思ったら

・めまい・吐き気・足がつるなど、いつもと違うな！？と思ったら熱中症のサインかもしれないので、すぐに運動を中止しましょう。



・涼しい場所に移動・水分・塩分補給・身体を冷やす。それでも回復しない場合は救急車



誘惑に注意



未成年の飲酒・喫煙は法律で禁止されています。夏休みなどの長期休業中は普段会わない人と会ったり、気持ちが開放的になったりと、飲酒や喫煙の誘惑が多くなります。なぜ、未成年の飲酒や喫煙が法律で禁止されているのかをよく考えてください。もし、誘って来る人がいたらその人は、あなたの事を大切に思っていない人です。



楽しい夏休みになるか
そうじゃないかは
あなた次第

本当のことが分からないよ！？

LINE



いつでも、どこでも、誰とでもつながれるSNS
使い方次第で、**便利なツール**にも**危険なツール**にもなることを覚えておいてください。

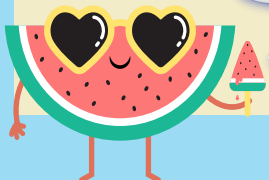


よく考えて



おうちの人や学校の先生がSNSの使い方について、何回も注意するのはなぜか！？それは、みんなに危険な目や嫌な思いをしてもらいたくないからです。

自分は大丈夫と思っている人ほど危ない！
夏休みは、普段より自由な時間が増える分、誘惑や危険な事が多くなります。中学生は自分で考えて行動できる年齢です。
自分の行動に責任をもてるようにしましょう。



受診のチャンス

夏休みは歯磨きを忘れがち！気をつけて



歯科受診は済みましたか？

むし歯の本数が全校合わせると353本でした。すぐに治療を済ませてくれた人もいましたが、まだの人もいます。大泉には16件近い歯科医院があります。自分で行ける歯科医院を夏休みに探してみていますか？

歯科医院は、むし歯治療だけでなく定期健診も行っています。定期的に受診することで、むし歯を予防することもできます。



視力低下も課題です

南中は、裸眼視力1.0 (A) の生徒は全体の35%程度しかいません。眼科受診せずに眼鏡を作る人がいます。眼鏡を作る時は、受診して目の状態をお医者さんに確認してもらってから作るようにしましょう。

定期健康診断の記録配付します。

一学期に行った定期健康診断の記録を通知表と一緒に配付します。確認をお願いします。受診のお知らせが届いている人早めに受診をしてください。結果は担任の先生に提出をお願いします。



飲み物も自分で考えて選ぼう

一本あたりに含まれる砂糖の量



みなさん知っていますか！？冷たい飲み物は温かい飲み物よりも甘さを感じにくくってことを！！のどが乾いた！と毎日左のイラストにあるような（ウーロン茶以外）飲み物ばかり飲んでいると知らず知らずのうちに糖分を取り過ぎています。糖分の取り過ぎは、肥満やむし歯の原因になります。一日に摂取する砂糖の目安は成人で25g（角砂糖7～8個分）です。