

ほけんだより



令和6年7月19日

NO.4

大泉町立西中学校

早いもので1学期も今日で終了、いよいよ夏休みです！長い休みとはいえ、みなさんはたくさんの課題や部活動で、ゆっくり過ごす時間はそれほど多くないかもしれませんね。それでも、心の余裕はきっとできるはず。ひとつでもいいから目標を決めて、有意義な夏にしてください。2学期、また元気なみなさんにお会いできること、楽しみにしています。

夏休み中に **治療** しよう

本日、みなさんには1学期の健康診断結果をお渡ししました。4月からの健診結果の一覧になっていますので、必ず保護者の方に見せるようにしてください。結果をみてわからないこと、疑問に思うことがあれば、保健室まで相談にきてくださいね。

受診が必要な人には、すでにお知らせを配付してあります。まだ病院へ行ってない人は、できるだけこの夏休み中に受診するようにし、病院の結果を保健室まで提出してください。



今月の保健目標 「夏を健康に過ごそう」

暑い…本当に暑い夏が始まっています。近年では体温を超えるような暑さの日があり、対策をきちんと取っていないと、本当に危険です。夏の暑さは変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態。生活習慣を整えて夏を健康に過ごしましょう。

夏バテにならないように

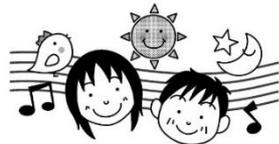
しっかり水分補給



しっかり睡眠



生活リズムをくずさない



冷やし過ぎない



めるくていいので
湯船につかる



食事は栄養パーフェクトで



正しい水の飲み方はどっち？



①
のどが渴いた時に
たくさん飲む



②
時間を決めて
少しずつ飲む

…正解は②。夏は汗で体の水分が失われやすいこともあり、水分補給が特に大切です。でも、「のどが渴いた！」と思った時にたくさん飲むのは×。

体が一度に吸収できる水分は200mLほどで、だいたいコップ1杯分。それ以上は体が吸収しきれず、おしっことして外に出してしまいます。

また、のどが渴いている時は体がかなり水分不足の状態。そうなるから慌ててたくさん飲んでも、一部しか吸収されないため水分不足のままです。

「〇時に飲む」など時間を決めて
コップ1杯の水をこまめに飲みましょう