

保健だより 夏休み号

令和6年7月22日(月)
田名部高校定時制保健室
NO. 14

夏休みが始まりますね。どのような夏休みにしたいと考えていますか？ぼーっと過ごしていると、あっという間に夏休みは終わってしまいます。計画や目標を立てて、充実した夏休みにしましょう。保健室からの宿題は次の5つです。夏休み明けに、元気な姿で会えるのを楽しみにしています！



なかなかできない治療を今のうちに！

「受診のおすすめをもらったけど、まだ病院に行っていない」という人は、夏休みを利用して治療しましょう。治療がすんだら、治療カードは保健室まで持ってきてください。



まじば かな
ケガや虫歯を治す



めたいものはほどほどに！

暑いかからと、冷たいジュースやアイスばかり食べていると体が冷えたり、栄養バランスの偏りから夏バテになったりします。朝・昼・夜の3食、きちんと栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



やりすぎない ネット・ゲーム！

ネットやゲームについつい夢中になって、あっという間に時間が過ぎていることはありませんか？ネットやゲームにしばられた生活では、運動不足になってしまいます。定期的に運動するようにしましょう。



じかん き
メディアは時間を決めて



すいぶん(水分)補給はこまめに！

熱中症対策には、水分補給が欠かせません。暑い外の環境はもちろん、室内にいても熱中症の危険があります。こまめに水分補給をしましょう。



すいぶん じょうふ
水分補給



みださない 生活リズム！

生活リズムがみだれると、肥満の原因や熱中症の危険性が高まります。なかなか疲れが取れないまま過ごすため、学校が始まったときに体がついてこられなくなります。夏休み中も決まった時間に起きたり、寝たりするようにしましょう。



きそく ただ せいかつ
規則正しい生活リズム

なりすましの被害に遭わないために

⚠️ こんな事件が
起こっています



SNS上で知り合った女の子。好きなバンドが同じで、チャットをしてみるとすごく楽しい！ ある日、「チケットが取れたから、一緒にライブに行かない？」とお誘いが。もちろん返事は「行く！」。…当日、待ち合わせ場所には知らない男の人が。むりやり車に乗せられそうになって、慌てて逃げ出した。

SNS上でウソの名前や写真を使って近づいてくる“なりすまし”。趣味が合う＝信用できる人ではありません。「会わない」「会う場合も大人と一緒に」など、自分を守る行動を取りましょう。



夏休み中も熱中症に気をつけよう

暑さ指数をチェックしよう

暑さ指数とは、熱中症を予防することを目的としてアメリカで提案された、①気温、②湿度、③周りの熱環境の3つを取り入れた指数のこと。環境省熱中症予防情報サイトで各地点の暑さ指数をチェックすることができます。

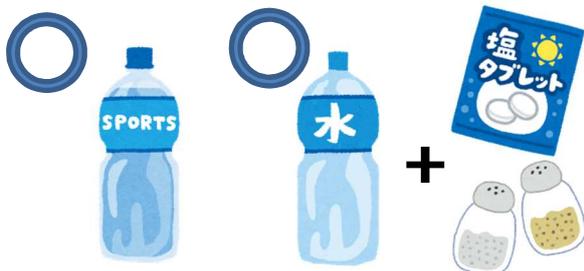
暑さ指数	熱中症予防運動指針
危険	外出を控えて、運動は中止を
暑さ指数 31以上	外出は極力控え、室内では冷房を使用。 運動は中止し、涼しい場所で水分・塩分補給を。
嚴重警戒	外出は炎天下を避けて
暑さ指数 28~31	外出は炎天下を避ける。激しい運動は控え、10~20分おきに水分・塩分補給を。
警戒	十分な水分・塩分補給と休息を
暑さ指数 25~28	運動や激しい作業の際は、定期的に十分な休息を。激しい運動は30分ごとに休憩。
注意	水分・塩分補給を忘れずに
暑さ指数 21~25	激しい運動、重労働の際は熱中症の危険性が高くなる。 体調の変化に注意し、運動の合間には積極的に水分・塩分補給を。
ほぼ安全	喉が渴く前に水分補給を
暑さ指数 21未満	一般的に熱中症の危険性は低いですが、適宜、水分・塩分補給を。

熱中症対策の予防は水分補給だけでなく、塩分補給!!

こまめに水分補給をすることは、熱中症の予防になります。しかし、ただ水分補給するだけでは効果が十分に得られないことがあります。

たくさん汗をかいたときはこっち!

汗の中に含まれる塩分も多く失われるため、塩分と糖分を含んだ水やスポーツドリンクを補給します。



これらはおすすめしません...

カフェインを含む緑茶や紅茶、コーヒーなどは利尿作用があり、熱中症予防には不向きです。

