

保健だより 7月



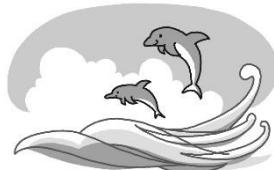
夏休み前
No.4
R.5.7.20
南陵中学校
保健室

毎日、暑い日が続いている。体が暑さに慣れていないので、熱中症が心配な時期です。

まずは、生活リズムを整えて、暑さに負けない体をつくりましょう。とくに、睡眠が足りていない人が目立ちます。夏休みになり、さらに生活リズムが崩れないようにしましょう。

睡眠時間の理想は8時間です。無駄な時間を削る努力をして、睡眠時間はきちんと確保し、もう一度生活を見直し、健康で楽しい夏休みを過ごしてください。

夏休み前に見直しを! 健康診断の結果



- ◎「健康診断の結果・成長曲線」(A4白紙両面刷)を全員に配布します。
- ◎学校での健康診断の結果です。受診のお知らせが届いて、家庭から受診した結果は反映していません。ご了承ください。
- ◎「成長曲線」の見方は裏面を参考にしてください。
- ◎「受診のおすすめ」が届いて、まだ未受診の人は夏休み中に受診しましょう。

熱中症にならないために

【水分補給のタイミングと量】

- 水分補給のタイミングは、練習の、前・中・後にとりましょう。
- 1回に飲む量はコップ1杯200ml程度、飲みましょう。
(ゴクンッは1回50mlのため、4回ゴクンで200mlです)
- 補給する水分は、冷たい水やスポーツドリンクにしましょう。
(体が熱い時は、冷たい物を飲みましょう)
- 運動中は15~20分毎にコップ1杯(200ml)を目安に給水タイムをとりましょう。
- 濃い黄色の尿は水分不足のサインです。自分の尿の色を見る習慣をつけましょう。

こまめに水分・塩分を補給する



お酒やたばこの誘いはきっぱりと断ろう!

断り方(断る理由)の例

法律で禁止されているから
(注:成年年齢が18歳になっても
これまで通り20歳未満の
飲酒・喫煙は禁止です!)

体の発育・発達に影響するから

やめられなくなるから
(依存症になるから)

NO!

健康に悪いから
(病気になるから)

集中力が低下して
勉強にも悪影響を及ぼすから

自分だったら、なんと言って断るか考えてみよう!