

★ほけんだより★

南桑中学校 保健室



いよいよ夏休みです。夏休みは、自由な時間が増えます。
「これをやり遂げた！」と言える夏にするため、
しっかりと計画を立て、いつものリズムを崩さず過ごしまし
しょう。

★まずは早起きを！

毎朝、同じ時刻に起きる。朝の光を浴びると生活リズムがリセットされます。

★1日3食、バランスのとれた食事を！

特に、朝食をとることは脳やからだを目覚めさせてくれます。



★からだを冷やさない。



暑い夏ですが、冷たい食べ物、冷房などでからだは冷えています。
からだがかえると、めまい、頭痛など不調の原因となります。
あたたかい飲み物を飲む、湯船につかる等からだを温める工夫をしま
しょう。

★時間の使い方を考えて！

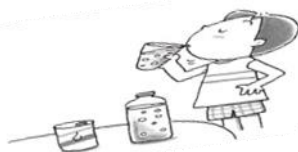
テレビ・スマホ・ゲーム・・・と画面に向かっている時間は、1日どれくらいですか。
睡眠や学習を犠牲にしているませんか？時間を決めて自分の生活リズムを作りましょう。
実行するのはあなたです。

熱中症に注意しよう！！

★体調を整える

睡眠を十分とる、バランスの良い食事をする、汗をかく習慣をつける、
体調の悪いときは、暑い日中の外出や運動をひかえましょう。

★定期的に水分補給をする、休憩をとる



「のどがかわいた」と感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。
たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンク等で塩分を補給しまし
ょう。



- 自転車を運転する時は、
- ・「とまる」「見る」「確かめる」
 - ・スピードを出しすぎない
 - ・時間に余裕を持って出かける



じてんしゃ
自転車

カラーコンタクトレンズ

目の角膜は呼吸しています。しかし、カラコンは酸素を通しにくい素材のもの、サイズ、カーブ、厚みから酸素不足を招きやすいものがあります。また、色素落ちによって角膜や結膜に障害が起こることも。

アイプチ (二重まぶたグッツ)

二重まぶたにする接着剤が目に入り、涙の出口がふさがれたり、アレルギー性の眼瞼炎や結膜炎を起こすことがあります。

おしゃれ

「自分は大丈夫…が危ない」

ひそひそ

「気軽な気持ちで使ったばかりに」

きけん
『危険』

に気をつけて

やくぶつ
薬物・たばこ・アルコール

「ちょっとくらい…もダメ」

なぜ、20歳になるまで喫煙飲酒がダメなのでしょう。喫煙は、「がん」「呼吸器疾患・心疾患」などに影響し、特に未成年からの喫煙には害が大きいのです。また、未成年のからだはアルコールにも弱く、急性アルコール中毒などの危険も大きいのです。「イッキ飲み」には命の危険もあります。



スマートフォン

「中には危険も潜んでいます」

コミュニティサイトから起こった「18未満の被害」は年々増えています。犯罪に巻き込まれる場合や性的被害に会う場合もあります。

スマホなどの利用で

犯罪被害に巻き込まれないために

3つのポイント

- 合わない
- 書き込まない
- 載せない



ねっちゅうしょうよぼう
～熱中症予防とともに



自分の体調に気をくばろう！

かんせんしょうよぼう
感染症予防にも取り組みましょう～

夏は、ヘルパンギーナ（夏かぜの一種）やプール熱、手足口病などの感染症がはやりまします。新型コロナウイルス感染症も増えてきています。手洗いをしっかりし、睡眠食事を十分とりましよう。

20 歲未滿

20 歲未滿

20 歲未滿

20 歲未滿

