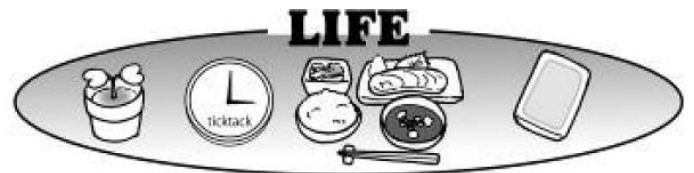


ほけんだより

令和5年7月19日 北区立堀船中学校 保健室

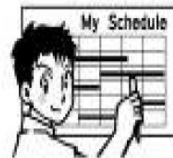
元気で充実した夏休みを過ごそう！

いよいよ夏休みが始まります。感染症や熱中症などにも十分気をつけながら、上手に気分転換をして、勉強に部活動に充実した夏休みにしてください。



ワーク（勉強・部活動）・ライフ（生活リズム・気分転換）バランスを大切に

勉強



元気+
充実の
ポイント

- 具体的な目標を持つ。
- 健康に負担のかからない計画で。
- 休養や気分転換のための時間をとる。

ときどき目を休めよう ●



ノートや参考書など、近い距離を見続けていると、目を動かす筋肉が疲れてきます。1時間に1回くらいは、遠くをながめて、目を休ませましょう。

生活リズム



元気+
充実の
ポイント

- 毎日、だいたいきまった時刻に起きる。
- 1日3回、食事のリズムを大切に。
- 日付が変わる前にふとんに入る。

起きる時間が3時間遅れると… ●



起きる時刻が3時間遅い生活を2日間続けると、体内時計が約45分、後ろにずれることが分かっています。夏休みの間も、いつものペースで。

※参考：「健康づくりのための肥満指針2014」厚生労働省

部活動



元気+
充実の
ポイント

- 水分補給をじゅうぶんに。
- ウォーミングアップ・クールダウンをきちんと行なう。
- しっかり休養をとって、疲労回復。

お風呂で疲労回復 ●



シャワーで汗を流すだけでなく、湯船につかることで、血行がよくなり、筋肉の疲労をやわらげることができます。

気分転換

元気+
充実の
ポイント

- 1日のうちに、短くても、好きなことを楽しむ時間をつくる。
- ぼんやりできる時間も必要。
- 過ぎたことは忘れるのも大切。




体を動かしてリフレッシュ ●



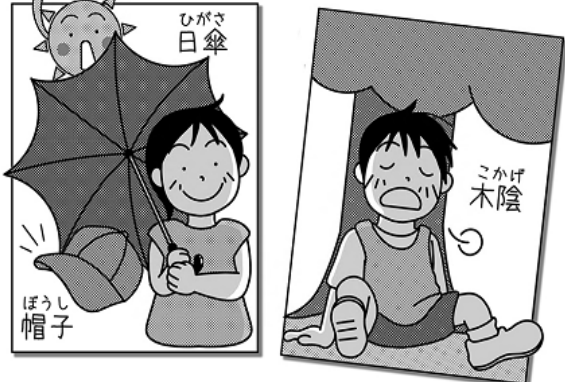
涼しい時間に散歩をしたり、軽いストレッチをしたりして、体を動かすと、気分がスッキリしてリフレッシュできます。

夏に流行する感染症に気をつけよう！

感染症	手足口病	ヘルパンギーナ	咽頭結膜熱 (プール熱)
主な症状	口の中、手のひら、足の裏などに、発しんや水疱ができます。あまり高い熱は出ません。 重症化はまれですが、合併症として急性脳炎や心筋炎があります。	突然の高熱で発症し、口の中の奥の方に水疱や潰瘍ができます。	発熱、咽頭炎(のどのはれ)、結膜炎(目の充血)などの症状があらわれます。
感染予防のポイント	<ul style="list-style-type: none"> こまめな手洗いを習慣づけましょう。(手洗いは多くの感染症に共通する重要な予防策です) 症状がおさまった後も2~4週間、便などにウイルスが排泄されます。普段からトイレの後の手洗いを徹底しましょう。 集団生活ではタオルの共用を避けましょう。 咳エチケットを心がけましょう。(くしゃみをするときは、ハンカチで口を覆うなど) 		

しっかり手洗い！

ちやくしゃにつこう
直射日光をさける



ひがさ 日傘
ぼうし 帽子
こかげ 木陰

熱中症

こまめに
水分・塩分を補給する



すいぶん 水分
えんぶん 塩分
ほまゆう 補給する
のどがかわく 前
えんぶん わす 塩分も忘れずに


はげ 激しい運動は
あつ 暑さに慣れてから



オハヨウ...
あせ ひと汗かいてから
ファイター!

に注意!

むり 無理をしないで休む



すず 涼しい部屋で
へや
すいみん たっぷりの睡眠