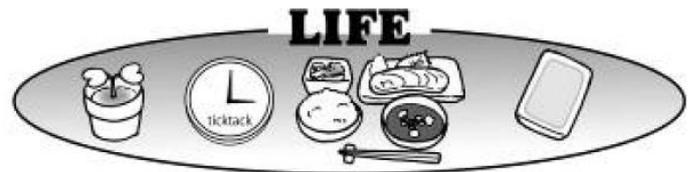


ほけんだより

令和3年7月20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！

梅雨が明けて、いよいよ夏本番ですね。熱中症をはじめケガや病気には十分気をつけて、緊急事態宣言下でいろいろと制限はありますが、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睡眠指針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。

熱中症に注意しよう！

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント
感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗い。さらに、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

保護者の皆様へ

コロナ禍の中、保護者の皆様のご理解とご協力により、今年度の健康診断を無事に終了することができました。ありがとうございました。

さて、「定期健康診断の記録」を三者面談の際に、担任から保護者の方にお渡しします。つきましては、内容をご確認いただき、何かご不明な点などございましたら、保健室までご連絡ください。よろしくお願いいたします。