

保健☆通信



7月号

2022. 7. 20
南部中学校 保健室

☆三☆三 待ちに待った夏休みですね ☆三☆三

いよいよ待ちに待った夏休みです。7月の中旬には、梅雨に逆戻りしたかのようなどんより空に、心も身体もぐったりと疲れている人が多かったです。でも、みんな本当にいつも以上に、頑張りぬいたと思います。

さて、待ちに待った夏休み。疲れた心と体をゆっくり休めるためにも、この休みにしかできないことを思いっきりやるのもいいと思います。でも、休み明けのことも考えて、普段の生活リズムはくずさないようにしましょう。また、たまりにたまったストレスをうまく発散して、元気に2学期をむかえられるように願っています。

夏を元気に過ごすポイント4っ!



①早起き



毎朝同じ時間に起きる習慣を。気温が上がる前に勉強や軽い運動をするのも◎。



②朝ごはん



寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給。体内リズムを整えましょう。



③水分補給



熱中症は室内でも起こります。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分補給を。



④お風呂



シャワーだけでもさす、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。



※水分補給をしっかりして、
熱中症を予防しよう!!
※感染対策も忘れずに!



運動するとき・部活動のとき

水分補給の タイミング

1

運動する前に

のんで

ウォーミングアップで体温が上がりすぎるのを防いでくれます



2

渴く前に

のんで

運動中に水分はどんどん失われます。のどが渴く前にこまめに補給して

3

お疲れさまで

のんで

あとは帰るだけ...でも、水分補給を忘れずに



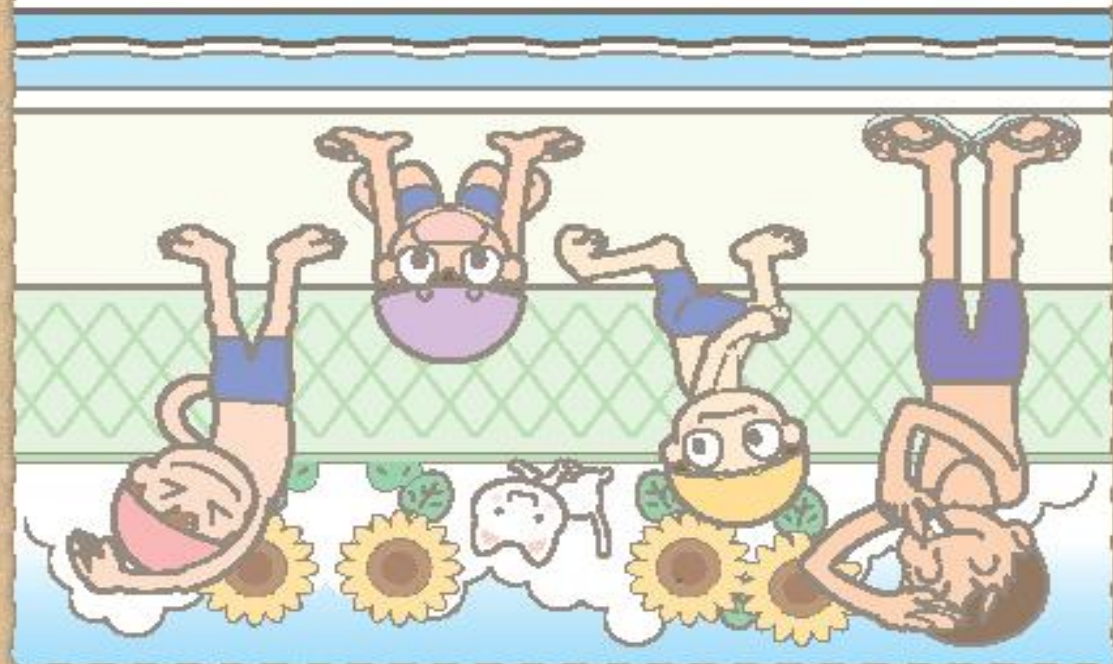
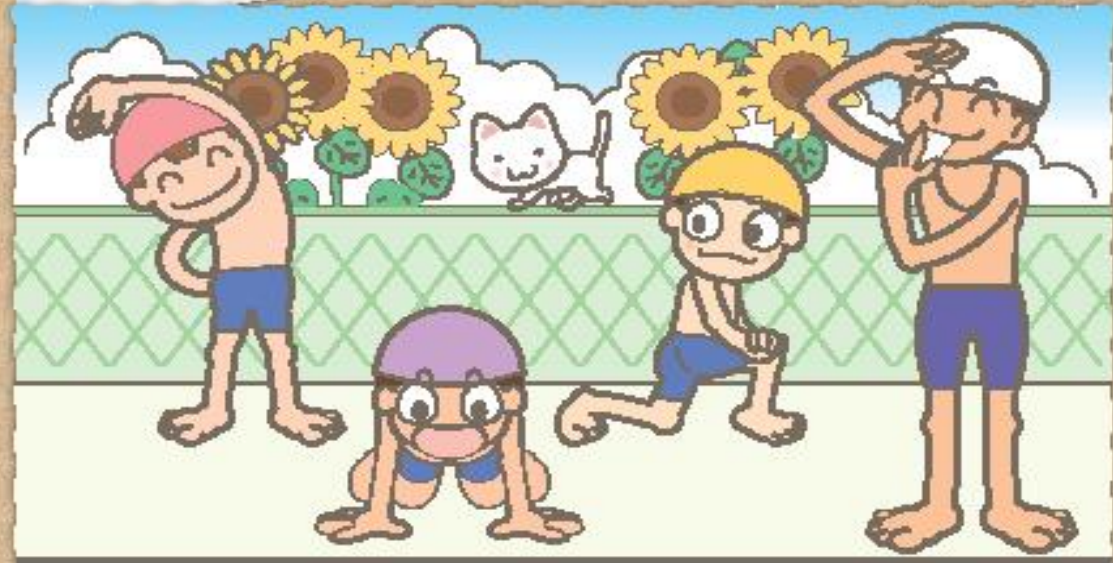


海やプールに行くときは、感染症予防はもちろん、熱中症予防や日焼け止めを塗るなどの対策、そして何より命を守る行動をして、くれぐれも十分に注意をしてください！！

まぢがいに
チャレンジ

プールに入る前には準備運動をしないとね！
あれ？ 下はプールの水面にうつっている僕たちの姿だけど、違うところがあるよ。どこが違うかな？ 鏡みたいに逆になっているから難しいけど、がんばって探してみてね！ **こたえは 8こ**

※色の順番はまぢがいに含まれません



3から 0から2番目の目/左側の手の目/右から2番目の手の目
右側の先生の帽子/右側の先生のほきもの