

保健だより **えがお**

2024年7月19日発行 No.11 天王寺川中学校 保健室

明日からいよいよ夏休み。自由な時間がたくさんあります。この時間をどう過ごすかで、自分の将来や健康を左右することになるかも…。

3年生は受験に向けてがんばる人、1・2年生は部活動などをがんばる人が多いと思います。

自由な時間がある時にしかできないこと、自分にしかできないことにチャレンジするのがおすすめです。

2学期に、自信に満ちたみなさんに会えるのを楽しみにしています。

夏も湯船につかろう

暑い日はシャワーだけで済ませがちですが、夏を元気に過ごすためには湯船に浸かるのがおすすめです。



つか 疲れがとれる

湯船に浸かると血管が広がって血行が良くなり、体にたまっていた老廃物ろうはいぶつなどが排出はいしゅつされると同時に、酸素や栄養素が全身に行き渡ります。夏は体力たいりきの消耗しょうもうが激しい分、しっかり疲れを取りましょう。

ねむ よく眠れる

ねむ 眠気は体温が下がることで起こります。湯船に浸かると体温が上がりますが、その後は広がった血管から熱が放出され、1～2時間かけて体温が下がっていき眠ねむくなります。熱中症も夏バテ予防の基本は睡眠すいみん。

夜の入浴で質の高い睡眠すいみんを！

38～40℃のお湯に10～15分ほどつかるのがオススメ！

じゅしん ちりょう 受診・治療はバッチリですか？

健康診断で受診のおすすめをもらったのに

まだ受診していない

ちりょう 治療が途中になっている



ちりょう
夏休みは治療のチャンス！



早めに受診じゅしんして、安心した生活を送りましょう。

夏休みの生活で気をつけること

れいぼう
*冷房をかけ過ぎない（室温を下げすぎない）

外気温と温度差がありすぎると、体調をくずしやすくなります。

*夜間に外出しない

暗い夜道には危険がいっぱいあります。自分を守るために、生徒だけの外出はやめましょう。

*夜ふかししない

すいみんじかん 睡眠時間をしっかり確保し、睡眠すいみんの質を高めるために、早く寝ることが大切です。

*食事を抜かない

暑くて食欲がなくても、朝・昼・夜の3度の食事はしっかりとろう！おやつおやつの量が増えて、食事をとらないということのないように！栄養バランスも考えましょう。

*適度に水分補給をする

ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防のために、適度に水分補給をしましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん」規則正しい生活をして、夏休みも健康に過ごそう！