



令和7年7月17日
逢妻中学校 保健室 No.4
【7月保健目標】
夏バテの防止

いよいよ夏休みです。今年も例年より気温が高く、暑い夏になりそうです。暑さや感染症に気をつけながら、普段できないことにたくさんチャレンジして充実した夏休みにしましょう。9月に元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています。



楽しい夏休み 生活で気をつけてほしいこと

①生活リズムを整える

学校があるときと同じ時間に起き、夜は早めに寝ましょう。

食事はきちんと3食とり、栄養のバランスを意識しましょう！

自由な時間が長い分、**スマホやタブレットとのつきあい方に注意してください。時間や使える場所のルールを決めて、賢く利用しましょう。**
せっかくの夏休みです。画面の中でなく、リアルな体験をしましょう。



②感染予防をする

こまめな手洗いや消毒、感染が心配な場面での効果的なマスクの着用など、**夏休み中も基本的な感染対策を続けましょう。**



③熱中症を予防する

暑い中で活動するときは、こまめに休憩をとり、水分補給をしましょう。

熱中症警戒アラートが出ているときは、外の活動を中止し、涼しい環境で過ごしてください。



④海や川の事故に注意

毎年多くの人が命を落とします。

- ・子どもだけで海や川に入らない
- ・ライフジャケットを着用する

など、安全に気をつけて遊びましょう。



⑤エアコンでの冷やしすぎに注意

室内の温度を冷やしすぎると、外の気温との差で自律神経が乱れ、だるさや頭痛、食欲低下を招きやすくなります。

室温は28℃*が推奨されています。体感に合わせて上手に調節しましょう。



*エアコンの設定温度ではありません。

夏休みは治療のチャンス！健康診断後の受診を忘れずに



健康診断で「受診のお知らせ」をもらったけれど、まだ受診できていないという人は、病院で受診しましょう。夏休みは自分の体のメンテナンスをする絶好の機会です。治療を終わらせて、気持ちよく9月を迎えましょう。