

松中保健通信

R7.7.18 vol.7

4月から約4か月、皆さん頑張りましたね。明日からは夏休みです。3年生は受験勉強、1、2年生は部活動などがあると思いますが、体も心もリフレッシュできる時間になると良いですね。

～健康で充実した夏休みにするために～

合言葉は・・・『チョコミントアイス』



ちょこっと早起き



「休みの日はお昼まで寝ていい」という気持ちはよくわかりますが、**学校のある日と同じ時間に起きましょう**。毎日同じ時間に起きることで、体内時計が整い、質の良い睡眠につながります。

しっかり睡眠とて

「次の日も休み」と思うと、つい夜遅くまで起きていたくなりますが、**23時まで**には寝ましょう。睡眠は、心身の疲労回復だけではなく、集中力や記憶力が上がったり、体の免疫力が上がったり、良いことがたくさんあります。



朝ごはんを毎日食べよう



朝ごはんは**一日の元気の源**です。朝ごはんには、排便をうながしたり、肥満を防ぐなどの効果もあります。しっかり睡眠とて、ちょこっと早起きで朝ごはんタイム！

1日30分は体を動かそう

ずっと涼しい部屋にいると、夏バテや熱中症になりやすくなります。朝にラジオ体操、夕方に散歩など、**涼しい時間に体を動かしましょう**。



スマホ（メディア）は計画的に使おう



家で過ごす時間が長くなる夏休みは、電子メディアの使用時間も長くなります。電子メディアは**2時間まで**にして、**メディア以外のことをして過ごす時間を作りましょう**！この夏休みを機会に、新しいことに挑戦してみるのも良いですね！

野山や草むらに入るときは『マダニ』対策を！

『マダニ』による感染症とは…

ダニがウイルスや細菌を保有している場合、刺された人が病気を発症することがあります。

感染症によっては、ダニに刺されてから、数日～数週間後に症状が出るため、刺されていることに気付かない場合も多いと言われています。

【主な症状】

頭痛・倦怠感・発熱・嘔吐・腹痛・下痢・筋肉痛など

もし『マダニ』に刺されたら…

マダニは自分でとらない！

→ 病院で処置してもらう！

身を守るために…

- ・全身を覆う服装
- ・虫よけスプレー
- ・地面に直接座らないために敷物を使う。
- ・野外活動後は入浴し、刺されていないか確認する。



9月に皆さんの元気な姿が見られることを、楽しみにしています！

保護者の方へ

健康診断の結果、病院受診が必要なお子さんには、「受診勧告のお知らせ」を配付しています。病院に受診していただき、夏休み明けに「受診報告書」の提出をお願いします。

刺された後、数週間程度は
体調の変化に注意し、症状がある
場合は、すぐに医療機関へ！

参考文献：
豊田市ホームページ