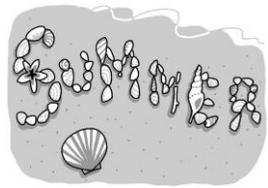


OASIS

(ほけんだより) 8月号

令和2年7月31日

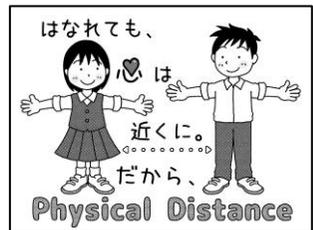
松原第四中学校 保健室



夏本番は間近です。例年でも暑いのに、今年はマスクをしなくてははいけないので、つらい夏になりそうですね。新型コロナウイルスの流行もおさまらず、現在、大阪はレベル2の黄色信号が点灯しています。

もうすぐ夏休みですが、夏休みの間も「手洗い・うがい」、「3密を避ける」「十分な睡眠・栄養で免疫力を上げる」生活を心がけてください。

クラブ活動で登校するときは朝の検温、マスク着用をお願いします。また、熱中症予防のため、十分な水分を用意してくださいね。



夏休みも生活リズムは崩さず、今のままキープしよう!!

今年の夏休みは例年よりもずっと短く、2週間しかありません。「夏休みだから・・・とだらだら過ごしていると、新学期になって生活リズムが戻らず、しんどい思いをすることになります。

また、今年は新学期の初日から全学年、実力テストがあります。「ぼーっとして、頭が働かなかった」と後悔しないよう、夏休みの間も生活リズムを崩さないようにしてください。

早寝・早起き、適度な運動、栄養バランスのよい食事を心がけ、2学期を元気に迎えましょう!!



ぬるめのお風呂にゆっくり入る



睡眠環境を整える

夏バテ知らず
睡眠上手は

心地よく
眠るために



夕食は早めに済ませる



夜、強い光を浴びない

～夏のクラブ活動は、熱中症予防が必要です～

3年生にとっては中学生最後の、1年生にとっては最初の『夏休みの部活動』が始まります。いつもよりも活動時間も長く、活動内容もハードになると思います。こういうときは熱中症の危険が高まるため、1人ひとりが体調管理をしっかりし、こまめな水分補給と、しんどいと感じたときに早め早めに休憩をとることを心がけてください。

特に1年生は体がまだ慣れていないため、「いつもと様子が違う」と感じたときは無理をせず、先輩や先生に必ず伝えるようにしましょう。

また、体調が悪いとき(特に下痢の時)は熱中症の危険がもっと高まりますので、無理して練習に参加しないようにしてください。水分もたくさん必要になりますので、普段よりも多く用意するようにしてくださいね。



身近にある、だからこそ要警戒

『ゲートウェイドラッグ』

楽しい夏休みに忍び寄る、恐ろしい魔の手—薬物。法律で所持も使用も禁止されているものだけではなく、身近で見かけるものにも多くの危険が潜んでいます。

みなさんは『ゲートウェイドラッグ』という言葉を知っているでしょうか。アルコール(お酒)、タバコ、シンナー、大麻などをこう呼ぶことがあります。これらの使用(乱用)から、より副作用や依存性が強い薬物へとつながっていく。そんな危険性が指摘されているのです。

とくにお酒やタバコは比較的手に入りやすいことから何となく手軽な感じがあり、開放感に気が緩んだり、周りからすすめられたりして「ちょっとだけなら…」ともなりがちです。その「入り口」をくぐった先で、あなたを待っているものは? よく考え、自律した行動をとってほしいものです。

