

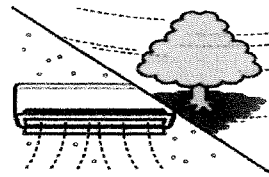
令和3年7月19日 松原市立松原第七中学校 保健室

もうすぐ夏休みですね。長いお休みの間は何か挑戦できるチャンスです。コロナの影響でなかなか活動できないこともあります。工夫しながら有意義な夏休みを過ごしてくださいね。

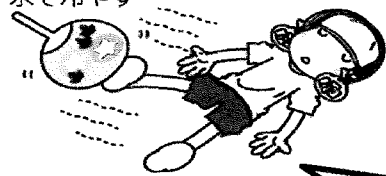
夏休み中の部活動などは、暑い上に活動量が増えると思います。熱中症を予防するためにしっかりと睡眠をとる、朝ごはんを食べる、こまめに休憩し水分やミネラルを補給することが大切です。また、体調が良くないときにも熱中症になりやすいので、そのときは無理せず休むようにしましょう。

熱中症かも!? と思ったら 自分でできる3つのステップ!!

1 涼しい場所へ移動する
 ・日かげ
 ・クーラーなどの効いた部屋



2 からだを冷やす
 ・水をかける
 ・うちわなどであおぐ
 ・首やわきの下、足の付け根などを氷で冷やす



3 水分・塩分を補給する
 ・0.1~0.2%の食塩水がベスト



手や足など抹消を冷やしてあげるのも効果があるそうです。

ご家庭でも ICT機器の使い方に気をつけましょう!!

学校では、一人一台のタブレットを活用した授業が始まっています。活用時には、目の疲れなど健康上の影響が出ないように、連続しての使用の制限や、教室の明るさの調節や画面の映り込み防止、姿勢への指導など、工夫して取り組みを進めています。

夏休みに入るため、ご家庭での ICT機器の利用時間が長くなるとお思います。

また、ICT機器を寝る直前まで利用していることも多くあると考えられます。

就寝前に ICT機器を利用すると寝つきが悪くなる恐れがありますので、利用時間の長さに加え、就寝前の利用は控えるように、ご家庭でも声掛けをお願いします。

※ICT機器：情報通信技術のこと (例) パソコン、タブレット、携帯電話など

なつやす げんき す
夏休みを元気に過ごすためのポイント

●起きる時刻・寝る時刻がバラバラにならないよう早寝早起きをしよう。

不規則な生活リズムは、疲れがとれない、体力低下、感染症や熱中症になりやすいなど、からだに良くないことばかり引き起こします。

●食事は栄養のバランスを大切にしよう。

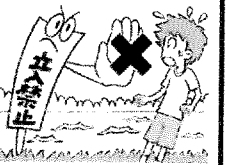
暑さで食欲がないときは、量より質を重視してビタミンBやたんぱく質を含んだ食事を食べるようにしよう。

●誘惑に負けないで! たばこ・薬物・アルコールは
 何があっても絶対ダメ××



携帯電話やパソコンは時間を決めてマナーを守って使うようにしましょう。

「遊泳禁止」の場所には立ち入らず、水辺にはなるべく近づかないようにし、水の事故に気をつけましょう。



●帰る時刻を決めておこう。

だれと(相手)どこへ(行き先)いつまで(帰る時刻)を伝えてから出かけましょう。

2学期も元気な笑顔(*^v^*)でお会いしましょう。

