

保健だより

夏休み号

令和6年7月17日
布佐中学校 保健室

いよいよ夏本番!



44日間の夏休みがやってきます。1学期を全力で駆け抜けたみなさんは、知らず知らずのうちに疲れがたまっているかもしれません。勉強や部活動、習い事など夏休みの目標を決めて、目標に向かって頑張りつつ、長い休みを利用してゆっくり休んでくださいね。



その症状、**夏バテ** かもしれません

- ・全身がだるい
- ・疲れが取れにくい
- ・頭が痛い
- ・めまい
- ・立ちくらみ
- ・胃腸の調子が悪い
- ・食欲がわかない

人の身体には体温を一定に保とうとする機能があります。夏の暑さによりこの働きがうまくいかず、慢性的に疲れた状態が続く「夏バテ」の原因になります。

夏バテ予防のポイント

○食事の工夫

旬の野菜は栄養も水分もたくさん。取り入れましょう。



○寝る時の工夫

エアコンの風は直接当たらないよう角度を調整し、タイマー機能で冷やしすぎない。睡眠の質を上げて疲れを持ち越さないようにしましょう。

○運動の工夫

適度な運動で汗をかくことで、乱れがちな体温調節機能が改善します。



治療の勧めをもらった人は、もう受診できましたか？
受診が済んでいない人、健康面で不安のある人は、夏休みを利用して病院にかかりましょう。

アウトメディアに挑戦!



スマホは10年ほど前から急激に普及し、生活に欠かせないものになりました。帰ったらまずスマホを確認する、なんて人も多いのではないのでしょうか。この夏休みは、スマホなどのメディアを使わない時間をつくる、「アウトメディア」に挑戦してみましょう。

メディアの与える影響

視力低下や急性内斜視



不眠や寝不足



依存しやすくなる



特に注目したいのが...

無気力・無関心



次々に動画等が流れてくる「受け身の楽しさ」に慣れてしまうと、自ら行動する気持ちが起きにくくなります。

実践!アウトメディア

メディアから遠ざかるため、小さいステップから挑戦してみましょう。

- Level① 食事中スマホをしない
- Level② 自分の部屋にスマホを持って行かない
- Level③ 夕食後はスマホをしない
- Level④ 1日スマホをしない



暇つぶしや息抜きの時間にスマホを利用する人も多いと思います。漫画を読む、散歩をするなど、スマホを使わない息抜きの方法も考えてみませんか？

夏の星空を眺めてみよう

夏の夜、テレビ、ゲーム、スマホを置いて、たまにはゆっくり星空を眺めてみませんか？

探してみよう!

夏の大三角形

こと座のベガ、わし座のアルタイル、白鳥座のデネブの3つの一等星を結ぶ三角形。8月なら夜9時ごろ、真上に見つかります。

ペルセウス座流星群

今年、見やすいのは8月11日~14日の夜9時から明け方ごろまで。空全体に現れ、1時間に25個ほど見えることも。

夏も湯船につかるう!

冷房による体の冷えを改善する

寝つきをよくする

疲れがとれる