

ほけんだより7がっ

令和元年7月号 春日部市立春日部中学校 保健室

学校総合体育大会お疲れ様でした。自身の力を存分に発揮できましたか？部活動の中心も、3年生から2年生に引き継ぎ、本格的な練習が始まるかと思えます。そして、暑い環境の中の練習は、熱中症の危険性も高まります。熱中症の予防として、生活リズムを整える事も大事です。深夜まで起きている、昼夜逆転の生活をしていると、体調を崩すだけでなく熱中症にもかかりやすくなります。また、暑いからといい、冷たい物やクーラーの中で一日中過ごす事も、体にとってはよくない事です。生活リズムを意識し、夏休みを有意義に過ごすためにも、きちんと計画を立てて楽しく過ごしましょう。



涼を求めてひと工夫... 昔ながらの暑さ対策



すだれ・よしず

葎（あし）や細く割った竹などを組み合わせて作られているものが多いです。窓の外側につるしたり、屋外に立てかけたりして「日よけ」として使います。もちろん、風はしっかり通します。とくに天然の素材のものは、見た目でも涼しげな印象を出すことができます。

寝ござ

その名のとおり、寝るときにふとんと一緒に敷いて使うござです（床に敷くこともあります）。畳と同じ「い草」で作られています。肌ざわりが心地よいためだけでなく、吸湿性もあり、さわやかな香りもポイント。最近流行のクールマットや冷感素材のシーツより快適かも？



7月 メディカルチェック

歯みがき

つめ

8日（月）

2日（火）

17日（水）

12日（金）



アルコールの害

子どもがお酒などのアルコール類を飲んではいけない事は、知っていますね。アルコールは、成長している皆さんの脳の神経細胞や内臓に悪い影響を与えてしまいます。

脳の発達は20歳頃にピークをむかえます。その発達途中にアルコール類を飲むと、記憶力や考える力が働かなくなってしまう危険があります。「ほんのちょっと」だとしても、まわりの人から勧められても、絶対に飲むてはいけません。



夏の皮膚トラブル



7月の保健目標

- 暑さに負けず体調管理をしよう
- 心と体のメンテナンスをしよう
 - ・通院が必要な人は病院に行こう
 - ・悪い誘いにのらない（喫煙・ドラッグ・飲酒・夜遊び）

生徒保健委員会



