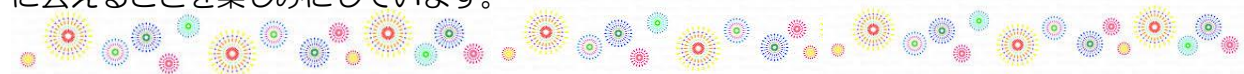


# 保健だより 7月号



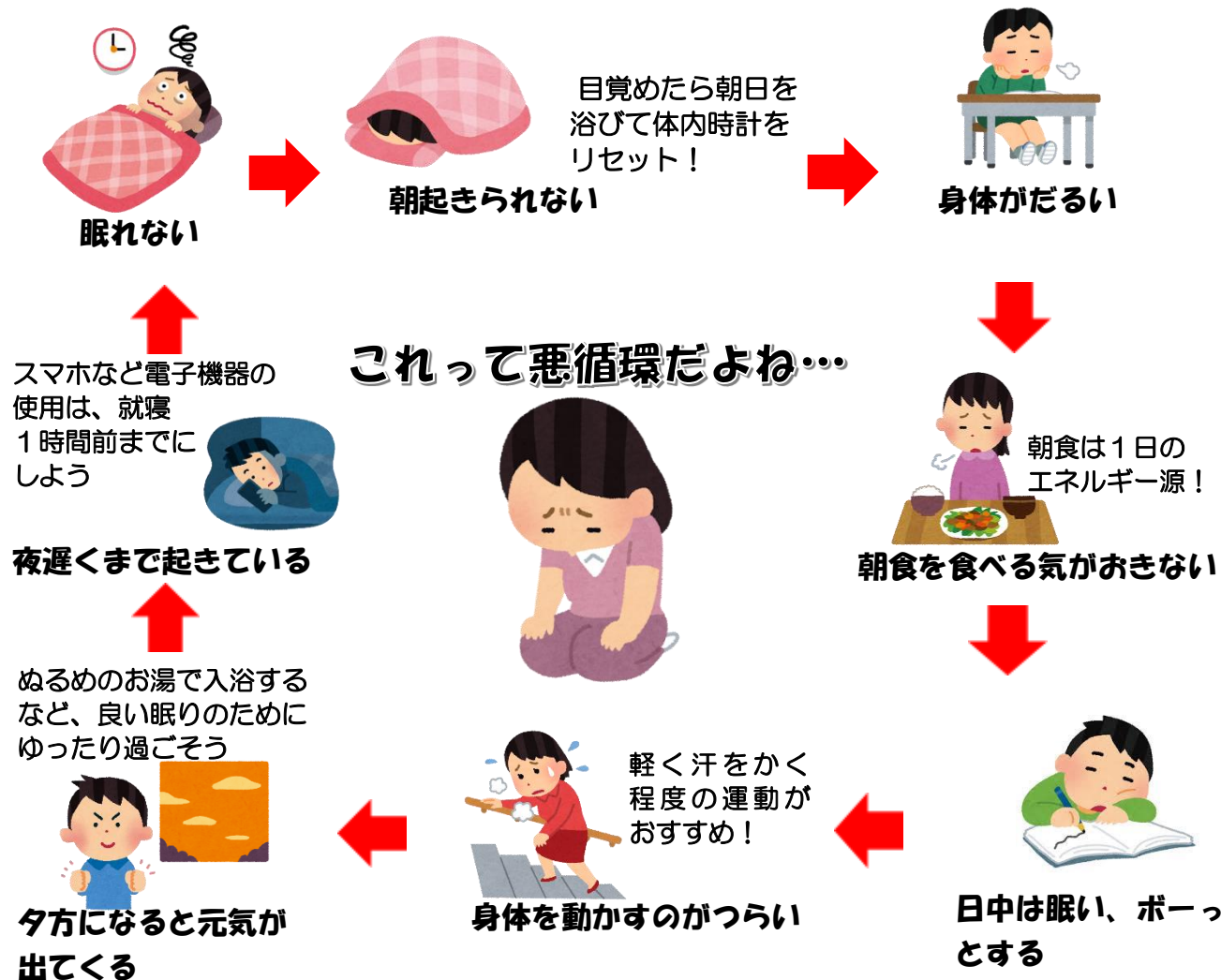
令和6年7月  
流山市立西初石中学校  
保健室

みなさん、夏休みまであと少しですね。夏休みは自由に使える時間がたくさんあります。勉強、スポーツ、習い事、趣味など、ステップアップできる大チャンスです。使い方は、みなさん次第です。夏休み中も、規則正しい生活を心がけ、熱中症対策に十分注意して、暑さに負けない体づくりを心がけながら、充実した夏休みを過ごしてください。夏休み明け、笑顔あふれるみなさんに会えることを楽しみにしています。



## 生活リズムを崩さないよう気をつけよう！！

夏休みが始まると、どうしても昼夜逆転・睡眠不足になってしまう人がいます。そんな生活が続いてしまうと、身体が悲鳴を上げてしまいます。新学期が始まっても、なかなか調子が戻らない人がいるのも現実です。下の図から改善しやすいところから見直して、この負のループから抜け出せるようにしてみましょう。



## 自分も相手も悲しい思いをしないように SNS の書き込みに気をつけて

自分や相手を守るためにルールを守りましょう！

言葉の行き違いから、思わぬトラブルや危険なことに巻き込まれることがあります

- ① 人の悪口を言ったり、批判をしたりしない
- ② 個人の情報（住所や名前、年齢、学校名）などを書かない
- ③ 自分や友達の写真を勝手にアップロードしない
- ④ 知らない人と直接会う約束をしない



## 暑い時期に頻発！？ おなかのトラブル抱えていませんか？

この時期は、暑さで体が弱っていることに加え、水分や冷たいものとりすぎ、冷房の使い過ぎなどによって腸の機能に障害が起き、腹痛をともなう軟便や下痢が起こることがあります。

「下痢が続く」「腹痛が激しい」「吐き気、嘔吐、発熱している」などの症状がみられる場合は、食中毒などの感染症も疑われます。早めに医療機関で診てもらいましょう。

### こんな場合もあります

腹痛を起こす人の中には、その原因が**ストレス**である人もいます。ストレスがあって、腹痛を起こし、その腹痛もストレスの要因の1つとなり状態が悪化...といった悪循環が起こります。お腹に意識がいけばいくほど、どんどん状態が悪くなります。なかなか難しいかもしれませんが、そのストレスの原因からいったん離れてみたり、とことん好きなことをしてみたり、いやな状況を少しでも回避できるような工夫をして過ごせるといいですね。

## 夏休みがチャンス！ 身体のメンテナンスをしよう

- ・体の調子の面で気になることがある人や歯の定期健診、クリーニングなど、夏休みの時間を有効に活用しましょう。
- ・健康診断で、要受診の項目があった人は、夏休み中に受診・治療しましょう。

