



ほけんだより For Your Self 8月

横芝光町立光中学校
養護教諭 北田敬子
2023.7.20 NO.20

『～夏休み 特別号～』 * 8月の保健目標：夏を健康に過ごそう *

夏休み、〇〇の時間は
ずらさない。



あなたはなにをする？

いよいよ夏休みが始まります。長い夏休みですが、元気に過ごせるように、『夏休み☆保健室からのお願い☆』をのせました。夏休みは、健康づくりの大きなチャンスです。自分の生活リズムを振り返り、健康的な生活習慣を心がけていきましょう。

また、自由な時間を「メディア漬け」にならないよう、その時間を趣味や運動など、違うことに使うチャレンジをしてみてください。機械にコントロールされて、貴重な機会を奪われないようにしたいものです。

さらにこの時期は、危険な誘惑も多い時期です。見せかけのかわいさや、目先だけの楽しみのために、大切な成長期にある自分の心と体を傷つけることは、絶対にやめましょう。「ダメなものは、ダメ！」SNSやツイッターなどからの誘惑を含めて、判断に迷ったり、困ったことがあったりしたときは、一人で抱えず必ず大人に相談してください。貴重な夏休みの時間を自分が成長するチャンスの時間にしていましょ！元気なみなさんに会えることを楽しみにしています♪！

夏休み☆保健室からのお願い☆

1 良い生活習慣…生活リズムを整えて、病気やけがをせず、元気に過ごす。熱中症に注意☆

○夏休み中だからといって、夜ふかしをしないようにしましょう。また、こまめな水分補給をして、熱中症にならないようにしましょう。

○朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な食事。どちらも



補えるおみそ汁がオススメ。また、寝不足だと熱中症をおこしやすくなる。

とくに暑い日は体力を消耗するので、十分にすいみんをとって！



2 健康管理…感染症予防を忘れず、体調管理を。熱中症や夏の感染症に注意☆

○毎日の健康状態を確認し、体調が悪いときは家の人に伝えよう。

○行動範囲が広がり、感染症も増加する時です。手洗い・消毒・換気等を行い、感染症にかからないように予防をしよう。また、屋内でも熱中症の危険があります。こまめに水分・塩分補給を！

夏に気をつけたい感染症



※夏休み中の部活動や日直などの登校日や、2学期始業式は、健康観察に留意され、体調不良等がありましたら、スクリレでの報告をお願いします。

○健康診断でわかった病気等について、受診が終わってない人は夏休みを利用し、病院へ行こう。

※健康診断結果を配付しました。御家庭で確認し、受診が必要な場合はぜひお願いします。

3 SNSに注意…情報の管理やトラブルに注意し、つながり依存にならない、させない。

○ゲームやスマホの使用時間は、家族の人と相談して決めて、長時間使用することがないように気をつけましょう。（「1日〇分まで」など）

○『ノーマディア週間チャレンジ』に家族で挑戦してみよう！別紙「夏休みのHealthGuide」に詳しくのっています。チームス内での報告またはスマホでQRコードを読み取ってもOK！です。