

健

夏休み号
健康で安全な夏休みにしよう！



令和5年7月25日
魚沼市立湯之谷中学校
保健室

夏休み あなたの健康を守るのは…正しい判断と行動

夏休みも規則正しい生活を意識しながら過ごしましょう。自分の時間をどのように使って有意義な夏休みにするか…あなたの正しい判断と行動が求められます。

しっかり睡眠

1 夏休み中も「睡眠」を中心に生活のリズムを整えましょう。

- ☆ 規則正しい生活習慣を心がけ、必要な睡眠を確保しましょう。
- ☆ 自分で睡眠の目標を決めて、達成できるように頑張りましょう。
- ☆ スマホやゲーム機、パソコンなどのメディアとの付き合い方を考えましょう。



2 “夏の病気”を予防しましょう

① 熱中症の予防

- * 屋外に出る時は、帽子をかぶる。炎天下に長時間いない。
- * 「早寝早起き朝ご飯」を励行して、生活リズムを整える。
- * 飲み物を多めに準備し、水分・塩分補給を計画的に行う。
- * こまめに休憩をとり、風通しの良い所で休む。身体を冷やす。



<運動中の水分・塩分補給のめやす>

①運動30分前から コップ2~3杯 (400~600mL) → ②運動中20分ごとに コップ1~2杯 (200~400mL) → ③運動後にも 忘れずに

運動中に気分が悪くになったら

- ・すぐに先生や大人に知らせる。 ・衣服をゆるめ、日陰の風通しの良い所で休み、水分を補給する。
- ・タオルにつつんだ保冷剤や氷のうで、首すじ、わきの下、脚の付け根を冷やす。
- * 露出した肌に水をかけて、うちわなどであおぐのも効果的。

【飲めない、立てない、意識がもうろう…は危険のサイン】→すぐに救急車を要請し、体を冷やす。

~注意! 睡眠不足、朝食抜き、かぜや発熱、下痢があるときは、熱中症を起こしやすい ~

② 食中毒の予防

- * トイレのあとや食事前は、石けんでていねいに手を洗う。
- * 新鮮なものを食べる。 *加熱して食べる。 *冷蔵庫を過信しない。

3 長期の休みを利用して病気を治療しましょう。

- ☆ 健康診断の結果で、精密検査や治療を勧められ、まだ受診していない人は、夏休みがチャンス！夏休み中に必ず受診をしましょう。
- ⇒ 受診結果は報告書に記入してもらい、休み明けに学校へ提出してください。

夏休みは治療のチャンス



感染症に罹患した場合は、学校までご連絡ください。

【連絡先】025-792-0295 (湯之谷中学校)

*学校に職員不在時は、30秒~1分ほどで加藤教頭の携帯に転送されます。

誘惑に負けない…！

タバコ・お酒は、絶対ダメ!!

夏休みはお祭りやお盆などの行事があり、家庭や地域で何かとタバコ・お酒に接する機会が多くなります。気分も開放的になりがちですが、タバコやお酒をすすめられたとしても、決してその誘惑に負けないで、きっぱりと断りましょう。

***** 未成年がお酒を飲むとどうなるの？ *****

- 1 脳が未発達の状態であるため、神経細胞の成長が遅れたり停止する危険がある。
- 2 大人に比べてアルコール分解酵素の働きが弱いため、急性アルコール中毒を起こしやすい。
- 3 アルコールを早くから飲み始めることによって、アルコール依存症になりやすい。



***** 思春期からタバコを吸うとどんな影響があるの？ *****

タバコには、4,000種類もの化学物質が含まれています。喫煙を始めた年齢が早ければ早いほど体への影響が大きいと言われています。

タバコの煙に含まれる主な有害成分

- ・ニコチン…脳に強い刺激を与える。長時間吸うことにより、脳の働きが鈍くなり中毒や依存症になる。
- ・タール…ヤニのもと。発がん性物質
- ・一酸化炭素…血中で酸素の運搬を阻害する。

= 気になる体への影響 =

- 1 激しい運動をすると息切れがする
- 2 咳や痰が増える
- 3 胃腸の調子が悪くなる
- 4 肌が荒れる
- 5 身体が成長しない（身長が伸びないなど）
- 6 記憶力や学習能力が低下する
- 7 ガン発生率、死亡率が高くなる



☆ 大事なこと ☆

- ① 誘われても“はっきり断る”勇気を持つ。
- ② 興味本位で絶対に手を出さない。



**** 夏季休業中の熱中症予防のために ****

① 健康状態の確認をお願いします。

- ・かぜ気味、下痢、頭痛、腹痛、疲労感などの不調はありませんか？

＊不調があれば、無理に登校することがないようにお願いします。

② 飲み物（冷たい麦茶、スポーツドリンクなど）の準備をお願いします。

- ・飲み物は多めに準備しましょう。1～2L程度は必要です。
- ・麦茶には、少しの塩と砂糖を入れましょう。（1Lあたり1gの塩、3～6gの砂糖）

③ 帽子、タオル、着替え、保冷剤を準備してください。

- ・タオルは2本を準備してください。（1本は水で濡らして身体を拭くために使きましょう）

＊保護者の方へ＊

夏休み中の活動の際も、十分気を付けて対応しますが、万一来て備えて学校からの連絡がつながるようにお願いいたします。

水分補給は
こまめに 少しずつ。



**** 体育祭に向けてのお願い(ご協力ください) ****

コロナ対応は緩和されましたが、今年度も、生徒が共用するもの（飲み物補充用のジャグ・体を冷やす用の冷水）は、学校としては準備しません。熱中症予防のための準備をお願いします。

◎熱中症予防として、次のものを毎日持たせてください。

①飲み物 ②保冷剤/氷 ③帽子 ④タオル ⑤着替え

＊保冷剤、氷、タオルなどは、身体を冷やすために使用します。

◎各家庭でクーラーボックスや保冷バックなどを準備し、その日の活動に合わせて、十分な量の飲み物を用意してください。

- ・お茶や水だけでなく、薄めたスポーツドリンクがあるとよいです。
- ・その日の活動にもよりますが、1～2L程度の十分な量を準備してください。
- ・2学期始業式より体育祭終了までは、普通の水筒や飲み物を持参していることを条件に、ペットボトルを凍らせて持参してもよいです。
- ・ペットボトルは、ホルダーに入れるか、タオルでくるんでゴムで止めてください。
- ・ペットボトルは各自責任をもって持ち帰ることとします。

しっかり水分補給

糖分はひかえめで！



☆夏季休業中にご準備いただき、2学期始業式より持参できるようお願いします。



**** その他、2学期に準備するもの ****

- ◎歯みがき道具（毛先の開いている歯ブラシは交換をお願いします）
- ◎うち履き（洗って持たせてください）