

7月

ほけんだより すこやか

哲多中学校
R3. 7. 16

今年は梅雨の時期が長く、たくさん雨が降りましたね。梅雨が明けるといよいよ本格的な夏の到来です。今年も熱中症予防は欠かせません。自分の健康は自分で守れるよう、夏休み中も熱中症や夏バテの予防をして、元気に過ごしましょう。



熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです

～環境～

- ※急に暑くなった日
- ※^{ねったいや}熱帯夜（最低気温 25℃以上の夜）の翌日
- ※気温が高い日
- ※湿度の高い日
- ※日ざしが強い日
- ※風が弱い日、ふかない日



～体調～

- ◆食事をきちんととっていないとき
- ◆睡眠不足のとき
- ◆体の調子が悪いとき（かぜや^{げり}下痢など）
- ◆熱中症になった後



＼熱中症予防をセルフチェックしてみよう！／

予防チェックシート

- ☐ 朝ごはんを食べている
- ☐ しっかり寝ている
- ☐ 外に出る時はぼうしをかぶっている
- ☐ のどが^{かわ}渇く前に水分をとっている
- ☐ 激しい運動をする時や、たくさん汗をかいた時には塩分も一緒にとっている
- ☐ すずしい服を着ている



＼3秒でわかる！脱水症状の見分け方／

爪を白くなるまでギュッと押してみましよう。



元のピンク色に戻るまでに
3秒以上かかる場合は、
脱水症状の可能性あり！

熱中症は、重症になると命に関わるとても怖いものですが、自分の意識で予防することができます。

熱中症を予防して、元気に夏を過ごしましょう！



＼夏を元気に乗り切ろう！ ～食事～／

① 量より質

食欲がなくても、1日3食とりましょう。

少しずつでも栄養バランスよく色々な種類のものを食べることが大切です。



② 夏野菜を食べる

夏野菜はビタミンが豊富。ビタミンは汗と一緒に流れ出てしまうので、たっぷりとりましょう。

③ ビタミンB1をとる

炭水化物などの栄養をエネルギーに変える働きがあるビタミンB1は、夏は消耗^{しょうもう}が激しく不足しがち。ビタミンB1が多い豚肉、大豆、玄米、ごまなどをしっかり食べましょう。

④ 食欲をあげる

食欲がない時は、生姜^{しょうが}、わさびなどの香辛料や、しそ、みょうが、ねぎなどの香味野菜をプラス。

⑤ すっぱいもので疲労回復

梅干しやオレンジ、レモンなどのすっぱいものに含まれるクエン酸には、疲労回復効果があります。



＼夏を元気に乗り切ろう！ ～メディア～／

夏休みはついついメディアの使用時間も増えてしまいがちです。スマホやゲームに夢中になりすぎると、友達とのトラブルや夜ふかしなど、心と体に悪影響を及ぼす可能性もあります。おうちの人と改めてメディアの使い方の確認をしましょう。「スマホ18の約束」も参考にしてみてくださいね。



スマホのルール 18の約束



あるアメリカ人のお母さんが、13歳の息子にスマホをプレゼント。一緒に「スマホ18の約束」というオリジナルの契約書を渡したそうです。その内容は…

1 このスマホは私が買い、あなたに貸しているもの

7 スマホを使ってウソをついたり人を馬鹿にしたりしない

13 写真やビデオを膨大に撮らないこと

2 パスワードは必ず報告すること

8 人に面と向かって言えないことはスマホでも言わない

14 とくとき家にはスマホを置いて出かけて

3 これは電話。出るときは「こんにちは」と言うこと

9 友だちの親の前で言えないことはスマホでも言わない

15 みんなが聞いている音楽とは違うものをダウンロードしてみてもいい

4 学校がある日は午後7時半に、週末は午後9時に私に返して

10 ポルノ禁止。私とシェアできるような情報を検索してください

16 とくとき知能ゲームで遊んでみて

5 スマホは学校には行けません。メールをする子とは、直接話さない

11 公共の場では、サイレントモードにすること

17 上を向いて歩いて。まわりの世界をよく見て

6 修理費は自己負担。万が一のため、お金は準備しておきなさい

12 他人に大事なところの写真を送ったり、もらったりしてはいけません

18 あなたが失敗したらスマホは没収。失敗について話し合います

「このルールはいいな」「これはできていないからがんばろう」と思うものはありますか？ スマホのルールの参考にしてみましょう。

