

え が お



深谷市立深谷中学校 保健室 H27.7.17. NO.6 夏休み直前号



明日から夏休みが始まります。夏休みは、さまざまな経験をして、心と体をひとまわり大きくする、絶好のチャンスです。そのためには、「健康」という土台が必要です。規則正しい生活リズムを意識し、2学期は、夏休みに得た成果を思いきり発揮できるようにしましょう。また、栄養不足は、体力低下を招きます。夏休みを充実させるためにも、バランスのとれた食事を摂り、暑さに負けない体をつくりましょう。

ワーク（勉強・部活動）とライフ（生活リズム・気分転換）のバランスを大切に！

勉強



元気+
充実の
ポイント

- 具体的な目標をもつ。
- 健康に負担のかからない計画で。
- 休養や気分転換のための時間をとる。

ときどき目を休めよう ●



ノートなどを近い距離で見続けると、目を動かす筋肉が疲れてきます。1時間に1回ぐらいは、遠くをながめて、目を休ませましょう。

生活リズム



元気+
充実の
ポイント

- 毎日、決まった時刻に起きる。
- 1日3回、食事のリズムを大切に。
- 日付が変わる前に布団に入る。

起きる時間が3時間遅れると… ●



起きる時刻が3時間遅い生活を2日間続けると、体内時計が約45分、後ろにずれてしまうそうです。夏休みの間もいつものペースですごしましょう。

部活動



元気+
充実の
ポイント

- 水分補給を十分に。
- ウォーミングアップ・クールダウンをきちんと行なう。
- しっかり休養をとって、疲労回復。

お風呂で疲労回復 ●



シャワーで汗を流すだけではなく、湯船につかることで、血行がよくなり、筋肉の疲労をやわらげます。

気分転換

元気+
充実の
ポイント

- 1日の中で、短くても好きなことを楽しむ時間をつくる。
- ぼんやりできる時間必要。
- 過ぎたことは忘れるのも大切。

体を動かしてリフレッシュ ●



涼しい時間に散歩をしたり、軽いストレッチをして、体を動かすと、気分がスッキリしてリフレッシュできます。



冬のかぜとは違う…「夏かぜ」

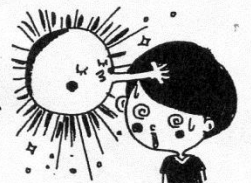
「かぜ」というと、寒くて空気の乾燥した冬にひくというイメージですが、夏も例外ではありません。夏には、高温多湿を好むエンテロウイルスやアデノウイルスが原因のかぜ（＝夏かぜ）が流行します。発熱に加えて腹痛や下痢、のどの痛みなどの症状がみられます。「エアコンでのどが痛い」「寝冷えをして下痢気味」といった不調は、これらのウイルスによるものかもしれません。夏かぜは症状が長引きやすいのが特徴です。そして、夏かぜの予防もやはり**基本は手洗い・うがい！**また、日頃から**しっかり睡眠をとって、バランスの良い食事をする**など、体の免疫力を高めておくことも大切です。クーラーによる**体の冷えにも注意が必要**です。下痢や腹痛、のどの痛み、食欲不振が続くときは、早めに医療機関で受診しましょう。

保健委員会により 夏休み直前号

楽しく夏休みをむかえるには
どうすれば良い?

予防① 気温や温度、1日の天気を確認して
服装を考えましょう。

外出する時は帽子をかぶり水分をとって熱中症
予防を心がけましょう。



予防② 胃腸を大切にしましょう。

冷たいものの飲み過ぎや食べ過ぎは夏バテのもとに
なるのでほどほどにしましょう。消化のよいたんぱく
質や脂質などもなるべくとる事を意識しましょう。



予防③ や、ぱり規則正しい生活リズムを
大切にする事が一番です。

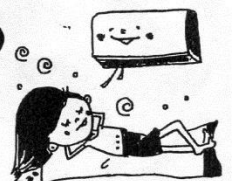
夏もかせをていくことがあります。規則正しい
生活をしましょう。夏休みの予定がキャンセルに~!?

予防④ 冷房器具を使、1上手に睡眠
をとるようにしましょう。



寝冷えしないよう寝る時のエアコンは
タイマーを工夫して使うが良いです。

冷房を使っている部屋の温度は、外の気温との
温度差を5℃以内におさえましょう。



夏バテには
気を付けよう!

保健委員会担当 1-2 竹内映飛