

# 保健だより



夏休み号 旭中 保健室

さあ！待ちに待った夏休みですね！1 学期の学校生活はどうでしたか？楽しいことや挑戦したいことが見つかった人もいれば、新しい生活についていくことに精一杯！という人も、もちろんいると思います。長い夏休みの時間を使って、様々なことにチャレンジできると良いと思います。



## 楽しい夏休みにするために・・・

### ☀️ 夏バテなんて、してられないね！

夏バテとは、暑さや食欲不振などによって、自律神経の調子が悪くなり、全身のだるさや不調を感じる症状のこと。

#### 夏バテチェックリスト！

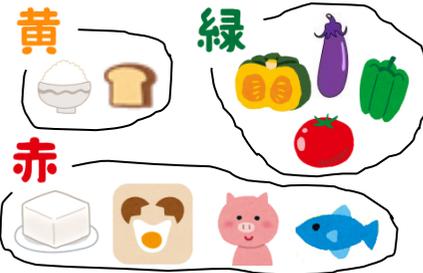
- 冷たい飲み物・食べ物をよくとる
- 食事のバランスが悪い
- 最近食欲がない
- あまり汗をかかない
- お風呂は湯船につからずシャワーだけ
- 冷房のきいた部屋にすることが多い
- あまり運動をしない
- 夜遅くまで起きている

チェックが多い人ほど  
夏バテになりやすい！！



### ☀️ 夏バテ予防策！

#### ● バランスよく食べよう



#### ● めるめのお湯につかりよう

血行がよくなって、  
疲労回復+体温調節機能向上！



#### ● 環境を整えよう

エアコン+扇風機を上手に使おう！



設定温度は28℃に☆  
(外との温度差は-5℃  
以内が目安)

外出時、クーラーがききすぎている  
場所が多いため、上着を1枚持って  
行くとGOOD！



#### ● 夜はしっかり寝よう

夏休みだし・・・と夜更かしばかりしていると、疲労がたまって体力が落ちてしまうよ！

保冷剤などを活用して、  
ぐっすり♪



### 「頭寒足熱」で、ぐっすり眠ろう！

人は手足が温かくなると眠くなります。手足が温まると血行が良くなって、睡眠に関わるホルモンの分泌が促進されるからです。寒い冬にこたつに入ると、うとうとしてしまうのはそのせいです。頭が冷やされていて足が温まっている状態ですね。

夏は気温が高いため、全身の体温も高くなり、寝つきが悪くなります。そんなときは、保冷剤や凍らせたタオルをビニール袋に入れたものなどを、タオルにくるんで枕と頭の間に挟んで寝ると、頭部が冷やされて眠りやすくなります。また、足・お腹にタオルケットなどをかけて足もとやお腹を温めましょう。「頭寒」と同時に「足熱」を意識すれば、さらにリラックスができ、自然と眠気が訪れます。暑い夏場は「頭寒足熱」で睡眠をしっかりとして、夏バテを防ぎましょう！



# 考えよう！ネットの使い方

## ● おやみに写真を公開しない！

最近の携帯電話やスマートフォンにはGPS（位置情報を知ることができる機能）が内蔵されています。この設定をオンにした状態で撮影した写真には位置情報が記録されている場合があるため、場所を特定されてしまう恐れがあります。ネット上に気軽に公開した写真から、自宅のおおよその位置などが見ず知らずの人たちに知られてしまう…恐ろしいことですよね。また、一度ネット上に拡散した写真を消すことはできないのです。

友達が写っているものを勝手に公開することも、トラブルの原因になるので絶対にやめましょう。

## ● SNSで知り合った人と会わない！

LINE、Twitter、Facebookなどネット上でやりとりができるSNSは、「怪しい出会い系サイトじゃないから大丈夫」と思っているかもしれませんが、相手が年齢や性別を偽っていて、何気ないやりとりのなかで個人情報を知られてしまうこともあります。そこから犯罪の被害に遭ってしまう危険もあるのであります。

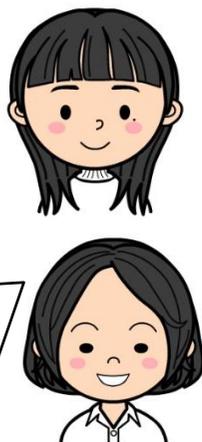
## ● 自分の時間を大切に

LINEで既読の文字が表示されることによって「早く返さないと無視したと思われる」と感じたり、逆になかなか返信がないと「どうして返信してくれないの？」と不安になったりすることもあると思います。それが続くと、疲れてしまいますよね。

皆さんに意識してほしいことは、自分には自分の、友達には友達の時間がある、ということです。

自分に余裕がないときは、無理に返信する必要はないのです。友達からの返信がないときも同じです。

LINEに振り回されないような人間関係をつくっていけると良いですね。



## 受診・治療を済ませましょう



1学期に実施した健康診断の結果、受診が必要な人にお知らせが届いたかと思います。受診がまだの方は、時間のとれる夏休みの間に受診しておきましょう。健康診断の結果だけでなく、普段から気になる身体の症状がある人は、一度病院で診てもらいたいかもしれません。

長いお休みです。やりたいこと・やらなければならないこと、たくさんあると思いますが、自分の身体の健康について考える時間もつけてほしいと思います。

2学期、元気な皆さんに会えることを楽しみにしていますね。



## 今月の ほっとするひとこと

### 「人生に、無駄なことなど一つもない」

どんな経験も、あなたの成長の糧になります。失敗も成功も、どんなに小さな出来事も、すべて何かにつながっていて、無駄なことなんて一つもないのです。ぜひ、夏休みでいろんなことを見て、感じて、経験してくださいね。

