

# 健やか

新篠津村立  
新篠津中学校  
保健だより  
No. 12  
2019. 7. 24



いよいよ明日から夏休みですね。1学期はどうでしたか？

夏休み中も普段と同じように、新中生として堂々と胸を張れる生活をしてくださいね！有意義で楽しい夏休みにするために病気やけがには十分注意しましょう。

2学期に、さらに成長したみなさんの元気な顔が見られることを楽しみにしています。

## 元気で楽しい夏休みを



<p>自由な時間が いっぱいあります</p> <p>いろいろなことに チャレンジできる！</p>	<p>行動範囲が 広がります</p> <p>あちこち出かけたいな。</p>	<p>実力アップの チャンス！</p> <p>部活動の練習を頑張ろう！</p> <p>勉強を頑張ろう！</p>	<p>いろいろな体験 ができます</p> <p>海やキャンプに 行くかも。</p>
--	---	---	---

出かけるとき  
**5W1H**  
を伝えましょう

<b>Who</b> (だれと)	
<b>Where</b> (どこへ)	
<b>What</b> (何をしに)	
<b>When</b> (いつ帰る)	
<b>Why</b> (なぜ)	
<b>How</b> (どうやって 行く)	

**ダークサイドに気をつけて**

<p>あれもこれも 詰め込みすぎないで</p> <p><b>Point</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ゆとりのある計画を</li> <li>●規則正しい生活リズムを守る。</li> </ul>	<p>楽しいときこそ 誘惑に注意</p> <p><b>Point</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●出かけるときは、家の人に5W1Hを必ず伝える。</li> <li>●好奇心だけで行動しない。</li> </ul>	<p>熱中症に ならないように</p> <p><b>Point</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●室内にいるときもこまめに水分補給をする。</li> <li>●休憩時間には、日かげで休む。</li> </ul>	<p>事故やケガに 気をつけて</p> <p><b>Point</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ルールを守り行動する。</li> <li>●遊泳禁止・立入禁止の場所には、絶対に近づかない。</li> </ul>
---	--	--	---

夏に多い感染症に  
気をつけましょう

**ヘルパンギーナ**  
突然の発熱

のどの強い痛み  
のどの発疹・水疱

**咽頭結膜熱**  
39℃前後の発熱

目の充血  
のどの痛み

**手足口病**

口の中・手のひら・足の裏や甲に水疱性の発疹

夏も手洗い・うがい！  
食後の歯みがきも忘れ  
ないでね！

# 夏バテに負けるな！～夏バテチェックリスト～

- 食欲がない
  - 野菜はあまり食べない
  - 冷房が効いた部屋でよく過ごす
  - 寝苦しくて睡眠不足
  - 暑いので運動はあまりしない
  - 暑いので火を使わない料理が多い
  - 冷たいジュース・炭酸飲料をよく飲む
  - 夜更かしをよくする
  - 湯船につからずシャワーで済ませる
- いくつ当てはまりますか？

チェックリストの項目は、すべて暑い夏におちいりがちな症状や生活習慣です。当てはまる数が多い人ほど夏バテ予備軍といえます。夏バテに負けないようにするにはどうすればいい？普段からご飯をたくさん食べ、睡眠をしっかりとっている人は、これらの症状が出ていないのではないのでしょうか？夏バテに勝つために、まずは生活習慣を整えることが1番です！

## 「夏休み後」に目を向けて、生活リズムを見直そう！

<p>①</p>  <p>夜、布団に入るのは、日付が変わってから</p>	<p>②</p>  <p>量と中身のバランスを考えて食べている。</p>	<p>③</p>  <p>汗をかきたくないので、体を動かさない。</p>	<p>④</p>  <p>トイレのリズムは快調</p>	<p>⑤</p>  <p>食事の時間が不規則。朝食抜きも多い。</p>
<p>⑥</p>  <p>冷たいものをよく食べたり、飲んだりする。</p>	<p>⑦</p>  <p>なるべく体を動かすように心がけている。</p>	<p>⑧</p>  <p>便秘がち。</p>	<p>⑨</p>  <p>学校があるときと同じ時間に起きている。</p>	<p>⑩</p>  <p>食事は1日3回、規則正しく食べている</p>

休み明けに向けて

<p>今のあなたの生活は？</p> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 33%; height: 40px; border: 1px solid black;"></div> <div style="width: 33%; height: 40px; border: 1px solid black;"></div> <div style="width: 33%; height: 40px; border: 1px solid black;"></div> </div> <div style="display: flex; flex-wrap: wrap; margin-top: 10px;"> <div style="width: 33%; height: 40px; border: 1px solid black;"></div> <div style="width: 33%; height: 40px; border: 1px solid black;"></div> <div style="width: 33%; height: 40px; border: 1px solid black;"></div> </div>	<p>キーポイント</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="width: 30px; height: 30px; border: 1px solid black;"></div> <div style="width: 30px; height: 30px; border: 1px solid black; text-align: center;">☀️</div> <div style="width: 30px; height: 30px; border: 1px solid black;"></div> <div style="width: 30px; height: 30px; border: 1px solid black; text-align: center;">☀️</div> <div style="width: 30px; height: 30px; border: 1px solid black;"></div> </div> <p>変えたいところ</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="width: 30px; height: 30px; border: 1px solid black;"></div> <div style="width: 30px; height: 30px; border: 1px solid black; text-align: center;">🦀</div> <div style="width: 30px; height: 30px; border: 1px solid black;"></div> <div style="width: 30px; height: 30px; border: 1px solid black; text-align: center;">🦀</div> <div style="width: 30px; height: 30px; border: 1px solid black;"></div> </div>
---	--

上のイラストを見て、当てはまる番号を書き入れましょう。