

# ほけんだより 7月

第三中学校 保健室  
R6(2024)・7・18  
第7号

## 夏バテをふせよう!...夏バテになりやすいのは?



✓ 朝ごはんを抜く



✓ 冷房の効いた部屋に長時間いる



✓ 夜更かしが多く睡眠不足



✓ 1日中ゴロゴロしている



✓ 冷たい物ばかり食べたり飲んだりしている

そのままだと... **夏バテ** になってしまうかも

体がだるくなる

食欲がなくなる

やる気が出なくなる

### 元気に過ごすためのアドバイス

冷えすぎた部屋にずっといると、体温調節がうまくできなくなります。室温は28℃くらいを目安に。



冷たいものとりすぎは下痢や便秘、食欲不振の原因になるので要注意。温野菜や汁物もプラスしてみましょう。



昼間に冷房で冷えた体をぬるめのお湯につかって温めましょう。リラックスできて、よく眠れますよ。



## どようの丑の日はうなぎ だけじゃない

「土用」は季節の変わり目である立春・立夏・立秋・立冬の直前の約18日間のことです。

そんな「土用」の丑の日に食べるといいとされているのが「う」がつく食べ物。

- うなぎ
- うどん
- うり (きゅうりやすいかなど)
- 梅干し
- 牛肉

よく知られているうなぎの他にもさまざまな物があります。これらの食べ物は消化吸収や疲労回復、エネルギー補充によいものばかりです。

どれも体調を崩しやすい季節の変わり目にぴったりのものなので、食事に取り入れてみてください。

### 毎日早起きしよう

生活リズム

目標

毎日 〇時に起きる

毎日、朝日を浴びることで脳は目覚めます。夏休みも同じ時間に起きることが生活リズムを整えるコツ。

### めざせコンプリート

## 夏休みのミッション

### 病院へ行って 治療を済ませておこす

治療

健康診断で受診のおすすめをもらってまだ受診できていない人。早めに受診して治療を済ませ、体の不安は休み明けまでにすっきりさせておきましょう。

## 1学期の保健室より♡

1学期を終えて、みなさんの心と体の健康状態を振り返ってどうでしたか？保健室の1学期間を振り返ってみると、体調不良やけがで来室する人も多かったですが、5月~7月にかけて、特に多かったのは、心の相談でした。「眠れない、食欲がない…」といった体の不調から話を聞いていくと、実は悩みや気になることがあって、体の不調につながっている、というケースもありました。「友達とうまくいっていない」、「なんとなく教室にいるのがしんどい」「SNSでのやり取りで…」など、人間関係での相談も多くありました。

みなさんが一人で悩まず、相談してくれたことはとてもうれしかったです。悩みながら、人は成長していきます。よりたくさん悩んで考えた人ほど、人の痛みもわかる温かい人になれると思います。自分がされたことにばかり気持ちがいきがちですが、自分のその言葉、その態度が逆の立場になった時、どう感じるか？自分にも何かできることはなかったか？振り返ってゆっくり考えてみることも大切だと思います。みんなが少しずつよいので、「相手の気持ちを受け入れてみる、許してみる」ことができたら、誰もが過ごしやすい教室や学校になると思うのです。

夏休み中も、悩み相談、受付けています!一人で悩まないで、いつでも保健室を訪ねてくださいね。心も体もゆっくり休め、リフレッシュしたみなさんに2学期会えるのを楽しみにしています。

### 欠かさず歯をみがこう

歯みがき

朝起きたとき・食後・夜寝る前の歯みがきは夏休みでも休みなく続けましょう。鏡で自分の歯並びやみがき残しをチェックしながらいてねい。



### 自分の役割を お手伝い

### 決めておうちの人の お手伝いをしよう

ゴミ捨て、洗濯物をたたむ、一週間に一度はごはんを作るなどルールを決めて、おうちの人に教わってチャレンジしてみましょう。



# 雷が近づいているサイン



**Check!** 気象庁の雷予報

- 雷注意報  
雷による被害が起こる危険がある場合、数時間前に発表される
- 雷ナウキャスト  
1時間先までの雷の可能性や激しさを予報する

**⚠ 雷が近づいているサインがあれば、すぐに避難してください** 雷鳴が聞こえた時にはすでに10km以内で雷が発生しています

# 突然の雷! 身を守る方法は?

夏は、午後から夕方にかけて雷が発生しやすくなります。突然の雷から身を守る方法を、子どもに教えてあげてください。

- ✗ **木の下は絶対にダメ**  
そばにいる人も感電してしまうことがあります。木からはできるだけ離れましょう。
- **姿勢を低くして、建物の中へ**  
雷はより高いところに落ちます。少しでも姿勢を低くして、建物の中へ。逃げられる場所がないときは、しゃがみ込んで、耳をふさぐ姿勢を取りましょう。

# 日焼けはやけどです

日焼けをすると、皮膚が赤くなってヒリヒリします。実は、これは皮膚がやけどしているから。紫外線を長時間浴びることで皮膚の表面の細胞が傷つき、炎症を起こしているのです。

## 日焼けした後は

やけどしたときは水で冷やしますよね。日焼けも同じ。日焼けしたところに水や冷たいタオルをあて、炎症を和らげましょう。日焼け後の皮膚は水分不足なので、化粧水などで水分補給することも大切です。

## こんなときは病院へ

- 痛みが強い
- 水ぶくれができています

# 目も日焼けする?

日焼けは皮膚だけがするものではありません。目も日焼けをします。目が大量の日光(紫外線)を浴びると、目の角膜や水晶体にダメージを与え、目の痛みやドライアイなどの症状が出ます。海や山に出かけた後、目が充血すると、「ホコリの刺激で赤くなった」と思いがちですが、実は目の日焼けの場合が多いです。ダメージが続くと将来、白内障などの目の病気の原因にもなります。

## 目の日焼け対策

- 帽子や日傘を使用する
- サングラスやUVカット効果のあるメガネやコンタクトレンズをする

目に入る紫外線を減らして、大切な目を守りましょう。

# もしもの時の合言葉は「浮いて待て」

これをすれば、体が自然に浮くので、助かる確率がUP。また、大声で助けを呼ぶのはダメ。大きな声を出すと肺の空気が抜けて沈んでしまいます。反対におぼれている人を見つけた時は、絶対に助けに水に入ってはいけません。自分がおぼれる危険性も。

## 「浮いて待て」のポイント

- あごを上げる
- 手足を大の字にする
- 体の力を抜く

すぐに「119」に通報して、おぼれた人がつかまれるように空のペットボトルなどの浮くものを投げましょう。

# ネットの使い方、それで大丈夫?

ネットは便利で楽しいものですが、使い方によっては、友だちとのケンカやいじめの原因になったり、犯罪に巻き込まれたりすることもあります。こんなこと、していないかな?

- ふざけて友だちをからかうようなことを書く
- 自分の名前や写真をアップする
- 冗談でも、文字だけだとうまく伝わらなくて、相手を傷つけてしまうかも。
- 住んでいる場所や学校が悪い人に知られて、君のところに来るかも。
- 自分や友だちを傷つけることにならないように、ネットの使い方には気を付けよう。

# 被害者にも加害者にもならないために

SNSで誰かが書いていた悪口の投稿を拡散したのに、訴えられた。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にものってもらっていたら個人情報特定され、「ばらされたくなければ裸の自撮りを送れ」と脅された。

OK! と言われて引き受けた「アルバイト」だった。気づかないうちに、犯罪に加担してしまった。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にものってもらっていたら個人情報特定され、「ばらされたくなければ裸の自撮りを送れ」と脅された。

# なりすましの被害に遭わないために

こんな事件が起っています

SNS上で知り合った女の子。好きなバンドが同じで、チャットをしてるとすごく楽しい! ある日、「チケットが取れたから、一緒にライブに行かない?」とお誘いが。もちろん返事は「行く!」。…当日、待ち合わせ場所には知らない男の人が。むりやり車に乗せられそうになって、慌てて逃げ出した。

SNS上でウソの名前や写真を使って近づいてくる「なりすまし」。趣味が合う=信用できる人ではありません。「合わない」「会う場合も大人と一緒に」など、自分を守る行動を取りましょう。