

# 7月号②

## もうすぐ夏休み

## 宿泊学習号

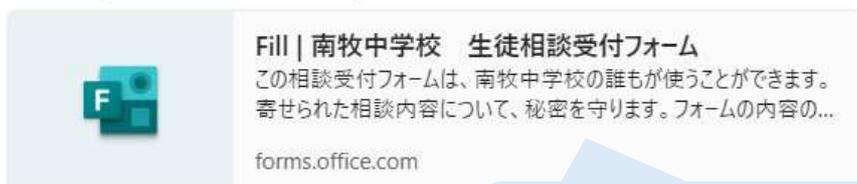
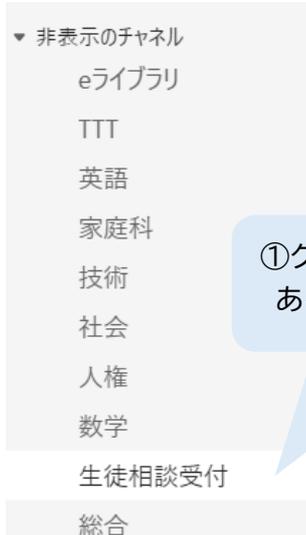
南牧中学校保健室 令和6年7月19日発行

先週は保健体育委員が全校の歯みがきの意識を高めようと、歯と口の健康週間に取り組んでくれました。昼休みの水道では、いーはの歌に合わせて歯を磨く姿がたくさん見られました。今後も「食べたから磨く！」を続けていきましょう。

### 夏休み中も相談フォームを活用してください

先日、生徒相談フォームについてのプリントが配付されました。Teams 各クラスチャネルにある相談フォームは確認できましたか？夏休み中も、何か心配なことや困ったことがあったら入力してもらって大丈夫です。(閉庁日 8/10～8/16 と土日は確認できません。)

困ったり、不安な時は自分で解決法を考えることも、時には人に助けを求めることも、どちらも大切です。自分ではどうしたらいいかわからない時は、一人で抱え込まずに相談してくださいね！



①クラスの非表示チャンネルにある「生徒相談受付」をクリック。

②このフォームが出てくるのでクリック。



この QR コードを読み取るだけでもフォームにとぶことができます！



### 健康手帳を返却します

終業式の日健康手帳ファイルを返却します。お家の方と確認をして表紙に印をもらい、2学期始業式の日学校へ提出してください。

健康診断で心配なところが見つかった人へ

## 受診・治療は OK？

健康診断で受診のおすすめをもらったのに

まだ受診していない      治療が途中になっている

夏休みは治療のチャンス！

## 来週は1・2年生宿泊学習

来週は自然宿泊学習です。2日間元気に過ごせるよう、準備をして体調を整えましょう。

### 忘れ物はありませんか？ ～保健室編～

内服薬(普段飲んでいる薬・痛み止め・酔い止め など)

薬を友達にあげたりもらったりしてはいけません。保健室からも飲み薬はあげることができないので、家から忘れずに持ってきてくださいね。

生理用品 : 女子は全員用意しましょう。

1日目の水分 : 梅雨明けの予報で暑さが心配なため、スポーツドリンクも OK です。足りなくならないように用意しましょう。

虫よけ

日焼け止め

皮膚が弱い人、虫に刺されて腫れやすい人は持参をおすすめします。

### 当日は・・・

- ・ しっかり睡眠をとって、朝ごはんを食べてきましょう。
- ・ 調理・食事の前には手洗い・消毒をしましょう。
- ・ こまめに水分補給をして、熱中症に注意しましょう。
- ・ 体調が悪い時は我慢せず、早めに先生に伝えてください。



**夏バテ**になりやすい生活? していませんか?

明日も休みだし、まだ寝なくていいよね

キンキンに冷えた部屋、最高～!

夏は冷たい物が食べやすいよね!

今日も家でゴロゴロしてよ～と

こんな症状があれば夏バテのサイン

- 体がだるい
- 頭痛・めまい
- 食欲がない

**睡眠**をしっかり取る

睡眠不足だと疲れがとれず、体のさまざまな機能も低下します。質の高い十分な睡眠をとるために、毎日決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。

**エアコン**で部屋を冷やしすぎない

屋外と温度差が大きいと、部屋と屋外を行き来したときに自律神経が乱れ、体の不調につながります。エアコンの設定温度は下げすぎないようにしましょう。

**栄養バランス**の良い食事をとる

冷たい食べ物は胃腸の機能を弱めます。また、そうめんなど口あたりの良い物ばかりだと栄養不足に。タンパク質(肉・魚・卵)やビタミン・ミネラル(野菜・果物)を積極的にとりましょう。

**軽い運動**で汗を流す

涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、汗をかくことが少なくなり、体温調節機能が弱まって、暑さに対応しにくくなります。日頃から軽い運動で汗を流し、体温調節できる体を作りましょう。

もうすぐ1か月の長い夏休みになります。家でずっとSNSやゲーム三昧...ではなく、夏休みしかできないことを見つけたり、お手伝いをしたり、充実した1か月になることを願っています。3年生はカナダ研修楽しんでくださいね! 2学期元気に会いましょう(\*^~\*)