

ほけんだより 夏休み号

築館高校 保健室

H 30.7.19

計画的・健康的に過ごそう！



- 生活リズムを崩しすぎないようにしよう
長期の休みだからといって、昼夜逆転の生活をしないよう、規則正しい生活を心がけましょう。
- 食事はしっかり摂ろう
休みだからといって、食事を抜いたりせず、3食しっかり食べるようにしましょう。夏バテ予防にしっかり食べて、体力をつけておきましょう。

夏休み〇〇に注意！



- 熱中症に注意！→水分補給をしっかりと。喉が渇く前に。

こんな人・こんな時は特に注意！

- 肥満傾向の人、体力のない人、暑さに弱い人・慣れない人は要注意。学校の熱中症死亡事故の7割以上は肥満傾向の人だそうです。
- ランニング・ダッシュの繰り返しによって熱中症が起こることが多い。事前にしっかりと水分補給を！

- 日焼けに注意！→日焼けは火傷です。外に出るときはしっかり日焼け対策をしましょう。
- 清涼飲料水（ジュース）の飲み過ぎに注意！
→糖分の摂りすぎは、虫歯や肥満の原因に。水やスポーツドリンクにしましょう。
- 冷房のかけ過ぎに注意！→冷房に慣れてしまうと、体温調節が上手く出来ず、代謝が悪くなり体調不良の原因に。
- あまい誘惑に注意！→喫煙・飲酒・夜遊び・・・。
→夏休みは誘惑いっぱいです。誘惑に負けず充実した夏休みを過ごしましょう。



保健室からお願い・・・



○夏休みは治療のチャンスです！

→健康診断の結果から、受診が必要と診断された人は、夏休みを利用して、治療を済ませておきましょう。そして、治療が済んだら受診結果を保健室に提出してください。

夏休み明けも元気に会いましょう★