



晃陽は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

晃陽中・保健室

7月の保健目標

「夏休みの健康生活の
計画を立てよう」

梅雨が明けたら夏本番！！いよいよ夏休みです。今年の夏休みは例年通り、1カ月ちょっとあります。だいぶお疲れモードの人もあるようでしたので、ゆっくり休みつつ、暑さに負けず、充実した毎日過ごせるように、しっかりと計画を立てて有意義な夏休みに行きましょう。オリンピックもあります。自宅のテレビなどで観戦し、応援したり様々な競技に触れあったりするのもいいですね。

こんな人は **熱中症** になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった

夜ふかしが続いている

部活動中、休けいせず
ずっと練習している

学校へ行く途中

頭が痛くて、気分もわるくなってきた…

学校での朝礼中

フラフラして立っていられなくなった…

部活動中

体が熱くて、手足がしびれてきた…

すると、その後…

熱中症を防ぐコツ

- 朝ごはん** 朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。
 - 睡眠** 寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。
 - 休けいと水分補給** 外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！
- たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう



性教育サポート事業

～大切にしてほしい自分の心と体～



7月5日に3年生を対象に、性教育サポート事業として、マイクリニックたなかの田中光臣先生をお招きし、性に関する講座を行いました。

・SNSでは誤った情報が多く、このように正しい性の知識を大人の専門の方に教えてもらえてよかった。

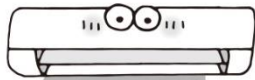
・性について学ぶことは、自分のためだけでなく、友達のため（助けてあげることにつながること）にもなることがわかった。

夏休みを元気に過ごしましょう！！

今年は長い夏休みです。夏バテに負けずに元気に過ごし、8月30日に元気な皆さんと会えるように、以下のようなことに注意して過ごしましょう。

その夏の過ごし方
大丈夫？

冷房で
キンキンに
冷えた部屋って
最高ー！



冷たい
麺類にアイス、
やめられない！

暑いから
お風呂は
シャワーだけ！



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よう。



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。

