

ほけんだより 7月

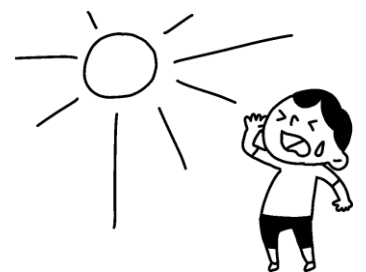


梅雨が明けると夏本番です。急に気温が上がった日は、体調が悪くなりやすく、熱中症にもなりやすくなります。また、睡眠不足や、朝ごはんをしっかりと食べていないと、さらに熱中症になりやすくなってしまいます。のどがかわいたと思う前に水分をこまめにとるなど、暑さと上手につき合っ、夏を元気に過ごしましょう。



7月の保健目標

夏を元気に過ごそう!



「まさか!」に注意

熱中症

スポーツをやっているから
体力には自信があるよ

気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに!

水に入っているから
プールは大丈夫だよ

直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

夜寝ているときなら
心配ないよね

寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

あれれ?
内臓の元気がないぞう~

冷たいものばかりとっていると...

- ×便秘・下痢になる
- ×ガスがたまる ×食欲がなくなる
- ×カゼなどにかかりやすくなる
- ×集中力が下がる

こんなときは
体の中を温めてあげましょう!

温かいものを食べる

適度に運動する

湯船に入る



インターネットの長時間使用が及ぼす悪影響について

1日は24時間しかないのに、長時間インターネットを使うとなると、生活に必要な時間が削られてしまいます。特に削られやすいのが、睡眠時間です。インターネットを使っているうちに、つい寝るのが遅くなってしまいがちです。しかし、睡眠時間が減ると、健康や成長に影響が出たり、昼間眠くて集中できず、成績に影響するなど、学校生活にまで悪影響が及びます。また、長時間利用が日常的になると、インターネットを使わないと落ち着かなくてイライラするなど、精神的にストレスを抱えてしまうこともあります。(ネット依存)。



インターネットの長時間利用を防ぐために

一日のうちどのくらいの時間をインターネットに使えるのか、自分で把握しましょう。学校にいる時間や食事・入浴・睡眠などの生活に必要な時間を書きだしてみてください。そしてそれらの合計を24時間からひいた時間のなかでインターネットを利用することを意識しましょう。家族で相談して「インターネットの利用は平日〇時間まで、休日〇時間まで」などインターネット利用に関するルールを作って、長時間利用を防ぎましょう。

プラス思考

でいこう!

悩んだり、落ち込んだりすることは、誰にでもあります。でも、いつまでも引きずってしまう人もいれば、上手に気持ちを切り替えられる人もいます。気持ちの切り替え方のヒントを3つご紹介します。



① まずは行動を変えてみよう

無理に気持ちを変えようとしてなくて大丈夫。まず行動を変えてみましょう。簡単なことでいいのです。例えば背筋を伸ばしてリズムカルに歩いてみたり、鼻歌をうたってみたり。行動を変えると気持ちが自然とついてくることもあります。

② 考え方を考えてみよう

自分の中のネガティブな考え方が浮かんできたら、修正してみよう。例えば「また失敗するに決まっている。」と思ったら、「失敗してもそこから学べる。次の成功につながるかもしれない。」そんな風に言葉を修正してみよう。



③ 自分の気持ちを認めよう

考え方とは違って、気持ちは自然とわいてくるもの。「もういやだ」「すごく悲しい」そんな気持ちを否定しないで、認めることです。「そうなんだね。しかたないよね。」と認めると、いつのまにかポジティブな気持ちがわいてくることもあります。

毎日の健康観察について

本人や同居家族に発熱や風邪症状があった場合には、登校自粛・医療機関受診のご協力を引き続きお願いします。また、夏休み中も健康観察表の記入をお願いします。

