



明日はいよいよスポーツ大会です。万全の状態を楽しむことができるように前日から睡眠・食事をしっかり摂るようにしましょう。また、23日からは夏休みが始まります。生活リズムが乱れないように気を付けながら、有意義な夏休み生活を送ってください。

スポーツ大会 熱中症やけがに気を付けて！

熱中症を防ぐためには・・・

- 適切な睡眠・食事で体調を整えておく
- こまめに水分・塩分を補給する
- 休憩時間を確保する
- 通気性の良い格好にする
- 屋外では帽子や日傘などを活用する
- 冷却グッズを活用して身体を冷やす
- 体調が悪いと感じたら、無理をしない

けがを防ぐためには・・・

- 準備運動をしっかりと行う



競技によってけがをしやすい部位は異なります。自分が出場する競技に合わせた準備運動ができるといいですね！

「いっき飲み」で水分補給した気になってない？

夏 は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですよ。

でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？

体が一度に吸収できる水分は200～250mLとされています。一般的な500mL入りペットボトルの半分くらいの量ですね。

それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

ポイントは「のどが渴く前」

のどが渴いてからだど、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



6月の保健室利用状況

	1年		2年		3年		全校		
	男	女	男	女	男	女	男	女	計
内科	4	10	8	11	29	22	41	43	84
外科	4	2	11	9	6	13	21	24	45
相談	0	3	0	4	0	4	0	11	11
計	8	15	19	24	35	39	62	78	140

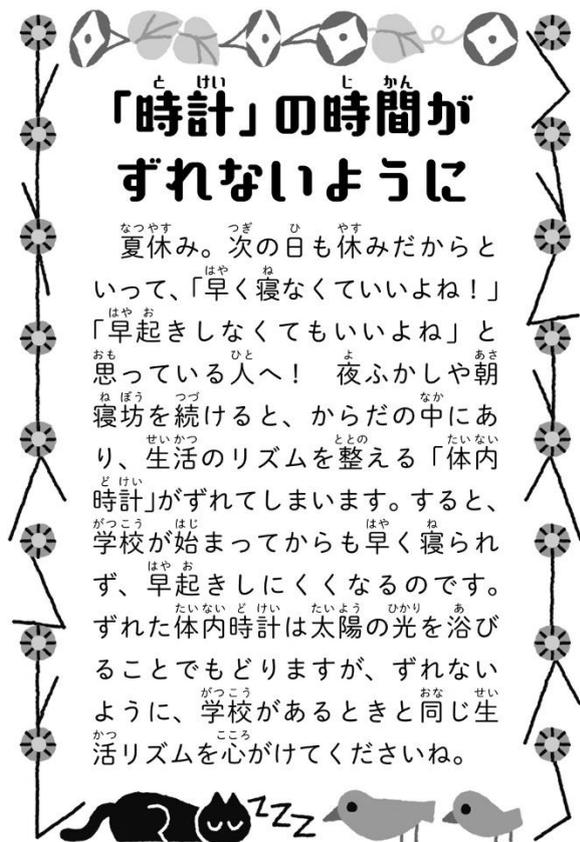
特に利用が多かった内科では、主に頭痛、腹痛、吐き気の症状が見られました。



誘惑に負けず、楽しい夏休みを！

「時計」の時間がずれないように

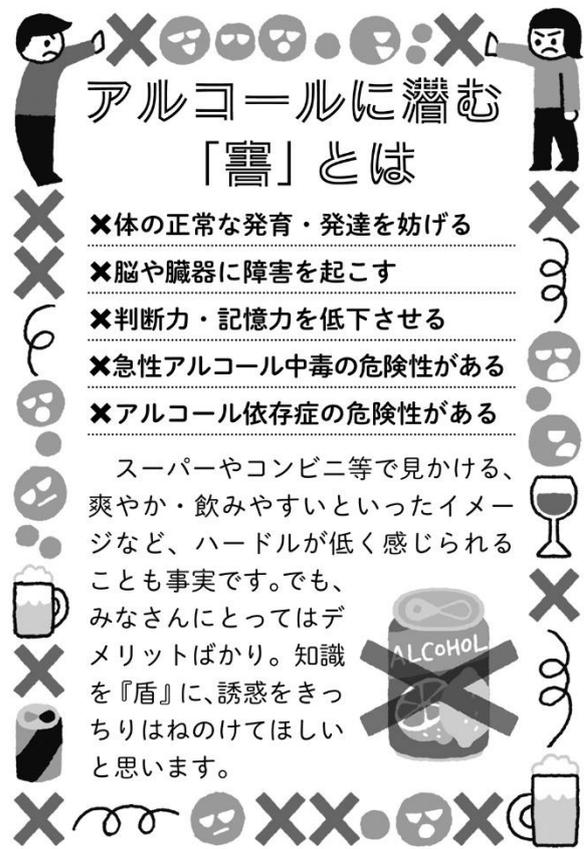
夏休み。次の日も休みだからといって、「早く寝なくていいよね！」「早起しなくてもいいよね」と思っている人へ！夜ふかしや朝寝坊を続けると、からだの中に、生活のリズムを整える「体内時計」がずれてしまいます。すると、学校が始まってからも早く寝られず、早起しにくくなるのです。ずれた体内時計は太陽の光を浴びることでもどりますが、ずれないように、学校があるときと同じ生活リズムを心がけてくださいね。



アルコールに潜む「害」とは

- ×体の正常な発育・発達を妨げる
- ×脳や臓器に障害を起こす
- ×判断力・記憶力を低下させる
- ×急性アルコール中毒の危険性がある
- ×アルコール依存症の危険性がある

スーパーやコンビニ等で見かける、爽やか・飲みやすいといったイメージなど、ハードルが低く感じられることも事実です。でも、みなさんにとってはデメリットばかり。知識を『盾』に、誘惑をきっちりねのけてほしいと思います。



SNSの書き込みに気をつけて

まわりの友だちだけでなく、多くの人々とやりとりできるSNS。便利に楽しくコミュニケーションできるツールですが、基本のルールやマナーを知らないと、言葉の行き違いから思わぬトラブルが起こったり、危険なことに巻き込まれたりする恐れがあります。悲しく辛い思いをしないように、次のことを絶対に忘れないでね。



- ①人の悪口を言ったり、批判したりしない
- ②個人情報（住所や名前、年齢、学校名など）を書かない
- ③自分や友だちの写真を勝手にアップロードしない
- ④知らない人と、直接会う約束をしない

※「健康教室 2022年7月号」（東山書房）よりダウンロードしたものであるため、振り仮名が付いた状態となっています。ご了承ください。

カウンセリング

今後のカウンセラー来校日

【8/24(水)】【8/31(水)】【9/13(火)】【9/21(水)】

カウンセリングを受けるには、予約が必要です。

希望する場合は、担任の先生、福祉科の高橋郁恵先生、または保健室までお知らせください。

