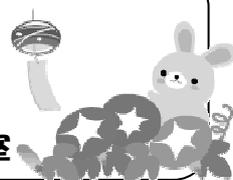


保健だより 夏休み直前号

平成23年7月26日 気仙沼市立小原木中学校 保健室



明日から皆さんが楽しみにしていた夏休みが始まります。友達との遊びや部活動、勉強など、いろいろな計画を立てていることと思います。元気で充実した夏休みを過ごすために、健康管理をしっかりとしていきましょう！



メリハリのある夏休みを



夏休みの計画は人それぞれです。普段よりも忙しくなる人もいれば、時間にゆとりのできる人もいるでしょう。どの人にも大切にしてほしいのが「時間」の意識です。

食事やお風呂、寝る時間など、**生活のベースになる時間**、部活動・勉強・遊びなどの**行動の時間**、そして**休憩の時間**、それぞれを色分けして1日の中でバランスよく過ごすように考えてみましょう。



夏休みが終わる直前になって「宿題をしてなかった!」、「新学期なのに朝起きられない…」ということがないように、メリハリのある生活で、心身ともに充実した夏休みにしましょう。

夏を乗り切るために！

☆ 冷たいものの取りすぎに注意しましょう！

冷たいものとりすぎは、からだが冷やされて内蔵の動きが悪くなってしまいます。また、アイスやジュースなどの甘みから、食欲を減らしてしまうことがあるので、1日の摂取量を決めるなどして、冷たいものとうまくつき合っていきましょう！

☆ 1日3食しっかり食べましょう！

1日3食しっかりとすることは、健康的なからだづくりはもちろんのこと、夏バテ防止にも効果的です。食欲がないときでも、消化のよい**たんぱく質**(卵、豆腐、魚など)や**ビタミン**(果物、野菜など)、**ミネラル**(牛乳や海草など)など、バランスよい食事をとるように心がけましょう。



☆ エアコンの温度に注意しましょう！

冷房をかけるときは、外気温との差を5~6℃以内にしましょう。涼しい部屋に入った瞬間は気持ちがいいですが、外気温との差が大きければ大きいほど、からだの負担になってしまいます。また、夜寝るときは、エアコンを切るかタイマーに設定し、つけっぱなしにしないようにしましょう。夏かぜや下痢、体調不良の原因となります。



○テレビやゲームは時間を決めましょう！



夏休みは、自由な時間が多いため、テレビ番組を長時間観ていたり、ゲームを何時間も続けてしてしまうことがあります。しかし、長時間のテレビ視聴やゲームは目に負担がかかり、視力低下に繋がります。

テレビ視聴やゲームは、時間を決めて行ったり、20分ごとに休憩をいれたりしながら、楽しみましょう。

○絶対だめ！！たばこ・薬物・アルコール！

たばこ・薬物・アルコールに共通するものは、「それがなくてはいられなくなる」という依存性です。まだ若いみなさんの脳は、大人よりも短い期間で、依存性を獲得してしまいます。いったん依存するようになると簡単には抜け出せません。

夏休みには、様々な行事があり、たばこやアルコールがみなさんの身近になることもあるでしょう。絶対に手を出さないという強い気持ちをもって行動をしてほしいと思います。



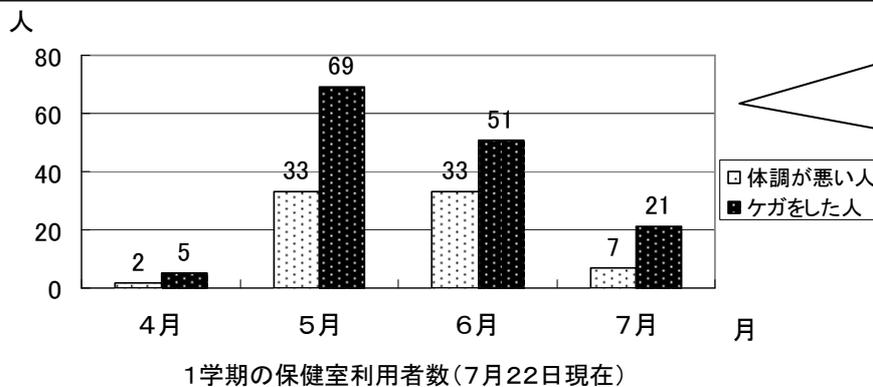
○夏休みを利用して治療をしましょう。

ほとんどの健康診断が終わりました。治療が必要な場合は、夏休みを利用して行うようにしましょう。また、治療後は、休み明けに学校へ治療報告書を提出してください。

○1学期の保健室利用者数○

	4月	5月	6月	7月	合計
体調が悪い人	2	33	33	7	75
ケガをした人	5	69	51	21	146
合計	7	102	84	28	221

体調が悪くて来室する人で多かったのは、**腹痛**でした。また、ケガで多かったのは、**筋肉痛**でした。



行事が多かったり、災害の疲れがでたりした5月・6月は利用者の多い結果となりました。



1学期の間にはのべ221人の人が保健室を利用しました。5月・6月の行事が多い時期に疲れから、体調をくずしたり、ケガをしてしまったりする人が多くみられました。疲れたと思ったとき、しっかりと休養をとることも大切です。

2学期を元気に過ごすために、体調管理をしっかりしていきましょう！