

保健だより

R4. 夏休み特別号
上越市立城西中学校

暑い時こそ、生活のリズムを崩さず、食事、睡眠、運動、メディアとのかかわり方に気を付けながら、自分の心と体の健康管理に留意しましょう。

1 生活リズムを崩さずに過ごそう！

早寝 : 夜は11時00分までに寝る。
早起き : 朝は6時30分までに起きる。
朝ごはん : バランスよく必ず食べて、1日をスタートさせる。
メディア : ルールを決めて、自己管理できるようにする。
夜9時には通信をやめる。

★家族で過ごせる時間を大切に。

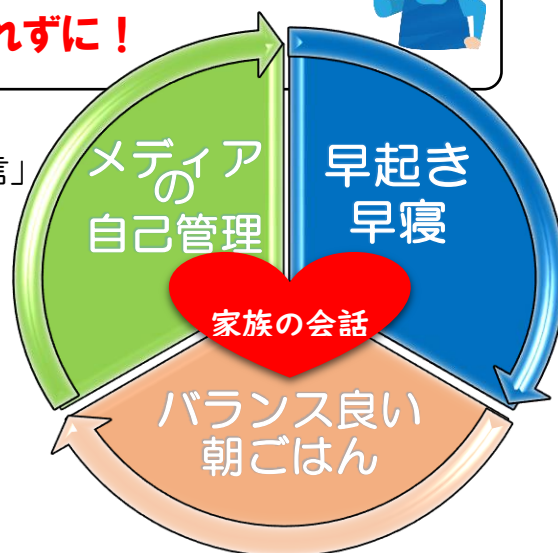
★我が家のルールへの取組も忘れずに！



上記は、城西中学校区「健康づくり 3つの提言」の内容です。家庭に配付されたリーフレットをもう一度確認しましょう。

夜9時を過ぎたら、光の刺激が強いパソコンや携帯電話から離れ、早めに就寝しましょう。

朝は、カーテンを開け、光を浴びて体内時計のリズムをつくりましょう。



2 感染症予防

新型コロナウイルス感染症の広がりが心配されます。

1. 毎日の体温チェック(夏休みのしおりに記録する)と健康観察(家族みんなで)
2. 外出時のアルコール手指消毒や手洗い、マスクの着用
3. 熱中症予防に配慮しながらの部屋の換気
4. 密を避ける行動



など、授業日と同じように、緊張感をもって予防対策をとりましょう。

これらは、夏に多い他の感染症(手足口病、咽頭結膜熱など)や現在、上越管内で増加傾向にある感染性胃腸炎の予防にも効果があります。

【注】休みに中に感染症に罹患した場合、発熱等によりPCR検査等を受けることになった(家族も同様)場合、濃厚接触者になった場合は、学校に連絡してください。

夜間、休日の連絡先は以下の通りです。

①080-7188-9314 ②教頭 ③校長



3 熱中症予防

クーラーや扇風機の使い過ぎは、体が冷えてしまい、だるさ、腹痛等の胃腸症状、疲れやすさ、腰や関節が痛むなどの症状を引き起こす可能性があります。体育祭に向け、今から適度に体を動かし、意識して汗をかき、**体を暑さに慣らしておくことも必要**です。

また、熱中症予防に大切なのは、「よく寝る、よく食べる」です。日頃からの食事や睡眠の習慣が大きく影響します。

予防対策

- 毎日の食事と睡眠をしっかりとり、生活リズムを整える。
- 運動などで体を動かし、汗をかくことに慣れる。
- のどが渴く前に水分と塩分の補給をする。



4 誘惑に負けない！・・・飲酒、喫煙、薬物

身近な人（親戚、先輩、友達など）からのすすめで手にとってしまうケースがほとんどです。興味本位や軽い気持ちで「少しだけなら・・・」「1回だけなら・・・」は大変危険です。特にタバコは薬物乱用の入口となる「ゲートウェイドラッグ」と言われ、依存性もあります。「**誘惑にのらない正しい判断力、強い心」「先を見通した責任ある行動**」が大切です。



5 自然に触れて「こころ」も健康に・・・

「自然」にはリラックス効果があると言われています。森や公園を歩いたり、花を見たり、香りをかいだりすることで、ストレスを感じた時に高まる交感神経の活動が低下し、身体がリラックスすることが科学的に解明されつつあるそうです。

「自然」といっても、森林、公園、庭の草花、生け花、波や風の音など様々です。たくさんの「自然」の中から自分の好きな「自然」を探してみてください。

ヒトは“ストレス”がかかると、いつもの状態にしようと無意識にがんばろうとします。そして、その反応または反動として気分が高ぶったり、落ち込んだり、体の調子が悪くなったりします。

そんな時、ストレスへの対処方法は一人一人違うと思いますが、話せる誰かに相談してみること、そして自分の好きな「自然」を探して、積極的にその自然を感じてみるのもよいでしょう。夏休みには、いつもより自然に触れる機会もあると思います。ぜひ参考にしてみてください。



朝一番に、庭に咲く朝顔をみて、今日も一日頑張ろう！