

ほけんだより 8月

倉敷市立西中学校
保健室
令和2年7月30日

夏休み号

毎日暑い日が続いていますが、いよいよ夏休みですね。

夏休みは自由な時間がいっぱい毎日ですが、学校がある時と同じように朝起きて夜は早めに寝る、3食きちんと食事をとるなど、規則正しい生活習慣で過ごすようにしましょう。学校が休みだから寝坊しても大丈夫、夜更かししても大丈夫と思っていたら、ダラダラしているだけで夏休みが終わってしまいますよ。自由な時ほど自分で決めて実行することが大切です。2学期に成長したみなさんと会えるのを楽しみにしています。



◎9月の保健行事◎

新型コロナウイルス感染症の流行により、臨時休業のため延期になっていた健康診断を9月に実施することになりました。実施の際には感染症対策行い、学校医の先生方と相談しながら実施していきたいと思えます。



◆令和2年度健康診断日程のお知らせ◆



日付(曜日)	項目(対象学年・組)	備考(持参するもの)
9月7日(月)	内科検診 (3年生・10組)	体操服上下・マスク
9月8日(火)	内科検診 (2年生)	体操服上下・マスク
9月9日(水)	内科検診 (1年生)	体操服上下・マスク
9月10日(木)	歯科検診 (全員)	マスク
9月24日(木)	耳鼻科検診(質問票に○がある者, 聴力検査に所見がある者)	マスク
12月10日(木)	眼科検診 (全員)	マスク

こんな症状はありませんか?



お腹の調子が悪い



食欲がない



やる気がない



疲れがとれない、だるい

.....それは **夏バテ** かもしれません.....



なつ
その**夏バテ**、何がげんいんかな？



！つめたいものとりすぎ



！エアコンのつかいすぎ



！よふかし・おぶそく



！うんどうぶそく

夏休みの生活リズムを整えよう

夏休みだからといって、つい遅くまで起きていて昼夜逆転の生活になってしまう人もいます。「生活リズムの乱れ」を何とかしたいと思ったらこんなことを実行してみてください。

夏を元気に過ごすポイント4っ！



①早起き



毎朝同じ時間に起きる習慣を。気温が上がる前に勉強や軽い運動をするのも◎。



②朝ごはん



寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給。体内リズムを整えましょう。



③水分補給



熱中症は室内でも起こります。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分補給を。



④お風呂



シャワーだけで済ませず、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。

夏バテ気味か？



と思ったら

自律神経を
セルフケア



- ◆ 冷房の設定温度に注意（冷やしすぎない）
- ◆ 水分補給は常温の飲み物にする
- ◆ 冷たいものを食べすぎない
- ◆ ストレスを溜めこまない



夏バテに負けず、新学期も元気な顔で会えるのを楽しみにしています。