

保健便り 8・9月

2024.8.26

西中学校 保健室

学校モードに切り替えよう



夏休みが終わり、新学期が始まりました。2学期は、合唱コンクールや体育会がありますね。元気に活動するために、大切なのは朝ごはんです。まだまだ暑いので、塩分や水分が含まれているものがおすすめです。そして、水筒を忘れず持ってきてきましょう！

1回にとる水分の量

一度にたくさん水分をとっても体は吸収できません。
1回あたり200mL
(コップ1杯)程度を目安に、こまめにとるようにしましょう。



まだまだ
熱中症に注意⚠



9月9日は 救急の日



チャレンジ!
**アウト
メディア**

メディア（テレビ、ゲーム、スマホ、パソコンなど）はとても魅力的。でも長時間使うことでいろんな経験をすることが失われています。メディアの使用時間を自分でコントロールしましょう。

考えようメディアバランス



かしく楽しく活用していくために、マイルールを決めよう

レベル1	食事の時はテレビを消す
レベル2	寝る1時間前からメディアを使わない
レベル3	夕方以降はメディアから離れる
レベル4	メディアは、1日1時間以内にする
レベル5	1日中、メディアのスイッチオフ

夏の冷え性
予防の
ポイント

夏の「冷え性」に
注意！

暑いはずなのに手足が冷たい、背中がぞくぞくしたことはないですか。それは体が冷えている証拠。頭痛や腹痛など体調不良の原因にもなります。



❗ 冷房の効き過ぎを避けよう

設定温度を調整。公共の場所などでは、長袖を一枚はおりましょう。



❗ 冷たいもののとり過ぎに気をつける

涼しい場所では温かいものをとるなど、冷たいものばかりとらない工夫をしましょう。



❗ お風呂は湯船につかる

湯船につかると血の流れが良くなり、体全体が温まります。

「湯船につかると暑いから」と思って、シャワーですませていませんか？シャワーで汗を流すとすっきりしますが、夏こそお風呂につかって欲しいのです。お湯の温度は38～40℃くらいが理想です。お風呂にゆっくりつかって、暑い毎日乗り越えましょう！



そのおしゃれ、障害につながるリスクあり !!!

不適切な使用による健康被害が心配です。

ヘアカラー



【接触性皮膚炎】頭皮や髪の毛の生え際などに、かゆみ、赤み、腫れ、湿疹などの症状

ピアス



【金属アレルギー】人によってかゆみや赤み、水ぶくれなどを伴う皮膚症状がでる

カラコン



【失明にもつながる眼障害】不適切な使用や粗悪な商品で結膜や角膜などに深刻な悪影響