

夏休み号



ほけんだより

2020年(令和2年)
7月 NO. 6
福山市立鞆の浦学園
ほけんしつ

夏休みの
ほけん目標

夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏休みがはじまります! 急に暑さのきびしくなる今は、体調を崩しやすい時期です。1日のすごし方には十分気を付けて、夏を元気にすごしてくださいね。



1日3食食べよう!
食欲がない時は、スープや野菜ジュースがおすすめ。



早ね・早起きをしよう!
毎朝同じ時刻に起きるようにしましょう。



熱中症は室内でもおこります。「のどがかかわいた」と感じる前に水分をとみましょう。



● 食欲が低下しているときは、お腹を温める半身浴でもOK

● 入浴前に水分補給をしておく
● 38〜40度のぬるめのお湯にゆつくりつかる(15〜20分)

オススメの入浴方法

● ぬるめのお湯につかると、副交感神経の働きでリラックスできる
● クーラーや冷たい食べものなどが原因の夏の冷え性にも◎

どうしてお風呂がいいの?

暑さのせいでは体がだるい、疲れがとれないという人はいませんか?
「バランスのいい食事」「十分な睡眠」に加えて「お風呂に入る」を実践してみましょう。

夏の疲れに食事・睡眠
って関係あるの?



夏も元気に外遊び! その前に... これだけはチェック

持ち物

- ぼうし
- 飲み物
- タオル

+

- 日差しが強い日は... 日焼け止め
- 草むらや山に行くときは... 虫よけスプレー

おうちの人に伝えること

- どこまで
- たれと
- 何をやる
- 帰る時間

帰る時間や遊びに行くときのルールは、おうちのひとと相談して決めよう



クーラーと上手につきあおうヨツ

クーラーのきいた部屋ばかりにいたり、外の温度差が激しかったりすると、体温調節のバランスがくずれて、だるくなったり、頭が痛くなるなど、具合が悪くなる場合があります。

★設定温度を下げすぎない。
(室温が27℃前後くらいに)



★直接、クーラーの風が当たらないようにする。(風向きを変えたり、服で調節する)



★冷たいものばかり食べず、体をあたたか食べ物や飲み物をとる。

★感染症対策のため、窓を開けて換気をする。

テレビやゲームなどと上手につきあおう!

夏休み中は、長くても1日「3時間以内」を目標にしましょう!

夢中になると長時間になってしまい、目や頭がいたくなったり、寝不足になって体調がわるくなったりもします。勉強や楽しい計画ができなかったということもないように、次のような工夫をしてみてください。



○1日のすごし方の計画をする。...みたいテレビや、ゲームなどをする時間を決める。

★守れなかった時は、どうするか家族の人とルールを決めておく。

○ゲームなど以外の遊びも やってみよう!

○夜9時より おそい時間には、みないしない! (なかなかねむれなくなるよ!)

「お酒・たばこ・危険ドラッグ」については控えてください。よく読んで、自分の身を守りましょう。

★キケンな誘惑

こんなときどうする？

心と体を壊してしまうキケンな誘惑。はじめは「1回だけ」と軽い気持ちでも…。やめられなくなったり、みなさんの将来をめちゃくちゃにしてしまうのです。

たばこ編

放課後、公園で同じクラスの友だちグループに会ったら…



- ・身長伸びがわるくなる
- ・運動能力や学力が落ちる



吸いはじめる年齢が早いほど、がんで死亡する危険が高い!

お酒編

友だちの家で宿題をしていると…



- ・脳や骨がうまく成長できなくなる
- ・性ホルモンのバランスが崩れる



大人よりもアルコール依存症になりやすい!

危険ドラッグ編

卒業した部活の先輩に久しぶりに再会。部活の悩み相談をしていると…



- ・「合法ドラッグ」と呼ばれていても違法
- ・体への影響は麻薬や覚醒剤と同じくらいキケン



お香やアロマオイル、バスソルトと偽っていることも!

大事なのは「はっきり、きっぱり断ること!」



こんな言葉で

1本でもやめられなくなるからいらない

何が入っているか分からないのでいりません

興味ないからいらないよ

体によくないから、やめよう

部活を大切にしているからやらない

用事を思い出したから帰る!

など



話を変える、その場を離れるのも方法のひとつ