



No.6夏休み直前号

2023年(令和5年)7月28日  
福山市立鞆の浦学園  
保健室 多田羅 紘子

8月の健康目標

夏を元気にすごそう!

皆さんが楽しみにしていた夏休みが始まります。

これからも暑い日が続きます。

暑い日が続くと、食欲がなくなったり睡眠不足になったりして、体調を崩しやすくなります。

また、長期の休みに生活リズムも崩れがちになります。

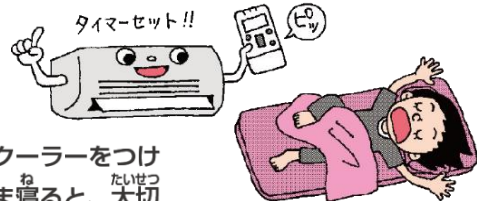
夏休み中も普段と同じように、「ごはんをしっかり食べる」「体を動かす」「夜はしっかり寝る」

ことで、生活にメリハリをつけて過ごしましょう。

## 夏休みを健康に過ごすための5つのカギ

### 1 睡眠

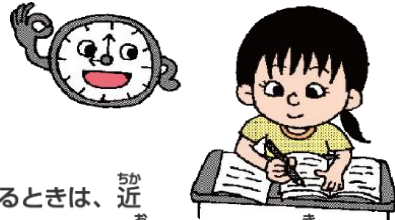
夜遅くまで起きていると、体の生活リズムがくずれ、朝起きられず、疲れやすくなったりします。



夜クーラーをつけ、夜更かしのまま寝ると、大切な内臓があるおなかを冷やして体調を崩してしまうこともあるので気をつけましょう。

### 2 勉強

涼しい時間に勉強するとはかどります。宿題などは、午前中に済ませるようにしましょう。



勉強するときは、近くにゲームやスマホを置かないように気をつけましょう。

### 3 食事

3食しっかり食べましょう。食事から水分も補給しましょう。



冷たい物の食べすぎにも気をつけましょう。夏に美味しい野菜は、水分がたっぷり! たくさん食べましょう。

### 4 運動

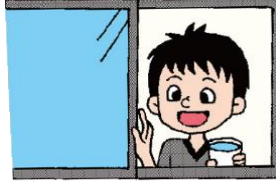
炎天下をさけて、体を動かしましょう。



こまめに水分補給をするのを忘れずに。気持ちのいい汗をかいたら、すぐにふき、着がえるようにしましょう。

### 5 休養

室内でじっとしていても汗などで体の水分が奪われます。



部屋の風通しをよくして、こまめに水分補給をしましょう。疲れを感じたら、30分くらいの昼寝をするのもよいでしょう。

## 水の事故に気をつけよう!

暑い夏、海や川、プールなどでの水遊びはとても楽しいですね! しかし、水遊びは、安全対策を考えないと、とても危険なものになります。



水の事故は、命に関わる可能性が非常に高いです。令和4年の7~8月に、全国で水の事故に遭った人の数は638人で、そのうち中学生以下は120人(18.8%)でした。海や川などの自然環境の特性を理解し、危険な場所、危険な行為を知って水の事故を防ぎましょう。

### 水の事故を防ぐための注意点

睡眠不足のときや、体調がすぐれないときは、水遊びをひかえる。

魚とりや釣りをする時はライフジャケットなどを着用する。

「きけん! 遊泳禁止」の表示を確認し、近づかない。

悪天候が予想されるときは無理せず中止する。

水の流れの変化や深さなどに気をつける。

子どもだけで遊ばず、できるだけ大人と一緒に行動する。

### 【1学期の健康診断をふりかえってのアドバイス】

#### ☆歯と口の健康について

本校(特に後期課程)は、むし歯の数が少ないです。歯と口の健康が保てるように、夏休みも食後の歯みがきを丁寧にしましょう。むし歯の治療がまだの人は、夏休みを利用して治療しましょう。

#### ☆目の健康について

ゲームやタブレット、テレビなどのメディア機器を使用する時間が増えるかもしれません。1時間に1回10分は目を休めましょう。1番は、外遊びをすることが目の健康に良いそうです。

#### ☆体の柔軟性について

運動器検診の間診から、「しゃがみこみができない」と答えた人が多かったです。足首の硬さなどが原因かもしれません。体が硬いとケガにつながりやすいです。体の柔軟性に効果的な運動の1つに、「ラジオ体操」があります。夏休み、早起きして「ラジオ体操」をしてみませんか!?