ほけんだより 8月

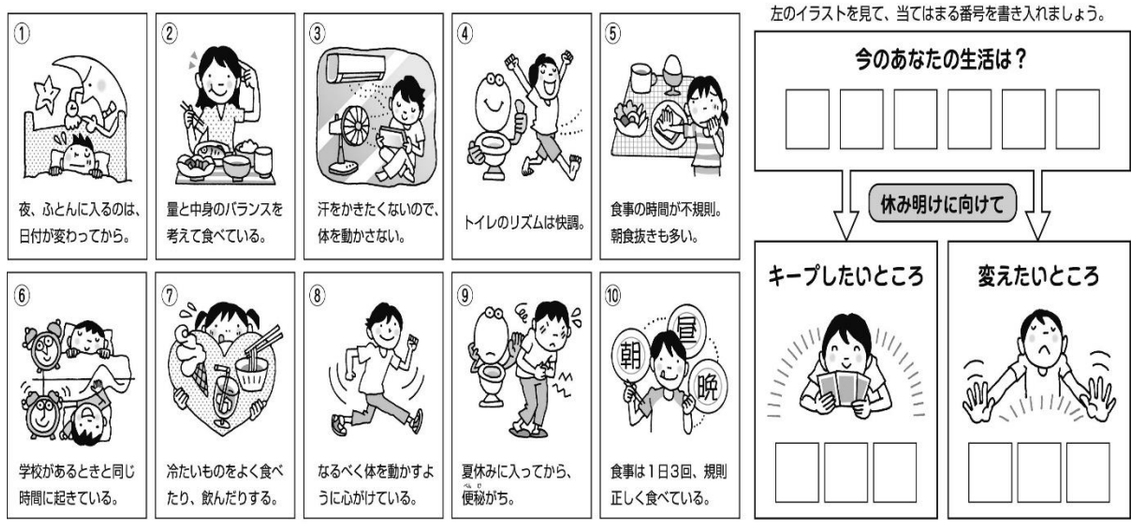
2023年(令和5年)
8月1日
福山市立駅家南中学校
保健室

梅雨が明け，からっと晴れた日が増えてきました。8月からは夏休みでワクワクしている人も多いかと思います。部活や勉強，遊びなど色々としたいことがあると思います。夏休みはそのような自由な時間が増える分，生活リズムが乱れがちです。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ，楽しい思い出に残る夏休みにしましょう。

生活リズムを作る３ステップ

① 毎朝，決まった時刻に起きる。
　脳のリズムがリセットされ，体の新しい１日が始まります。
② カーテンを開け，朝の光を感じる。
　明るさを感じとることが脳の目覚めにつながります。
③ 朝ごはんを食べる。
　脳のエネルギーを補給し，体温を上げて，１日の活動の準備をします。
　便秘解消にも効果的です。

「夏休み後」に目を向けて、生活リズムを見直そう



夏休み明けには、元気な顔を見せてくださいね♪

夏バテをせず元気に過ごそう！！

体が重い，だるい，下痢や便秘をしている，やる気が出ない。そんな症状は，夏バテかもしれません。夏バテを予防し，元気に乗り越えるためにはどうすれば良いのかを考えていきましょう。

〇夏の水分補給
　のどが渇いたなーっと感じたときには水分不足は始まっています。汗をかく前にこまめに水分をとりましょう。また，大量に汗をかいたら塩分の補給も大切です。
〇夏の入浴
　暑い夏の入浴はついシャワーで済ませがちですが，ぬるめのお湯につかるのがオススメです。ぬるめのお湯にゆっくりつかると，副交感神経が優位になり，体も心もリラックスできます。寝つきもよくなりますよ。
〇夏の睡眠
　寝室の温度はエアコンを活用して28度くらいに設定しましょう。湿度は50%～60%がオススメです。エアコンを朝までガンガンつけて寝るというのは体調が悪くなる原因にもなるのでやめましょう。
〇夏の食事
　冷たいものばかり食べたり，飲んだりすると胃腸が冷えて夏バテの原因になります。胃腸を冷やさないようにして，毎日三食バランスよく食事をしましょう。

保健室からのお知らせ

健康診断が終わり，所見があった人には治療のおすすめを渡しています。普段忙しくてなかなか治療に行けない，という人は夏休みがチャンスです。治療に行くのが遅れて「あの時，早く治療に行っておけばよかった・・・」ということにならないように早めに治療しておきましょう。夏休みに治療を終わらせて，９月から元気に登校しましょう。