

# ほけんだより



学校のHPにカラー版が載っています。



美里町立美里中学校  
保健室  
令和5年7月19日 発行

もう少しで待ちに待った夏休みです。夏休みは長いようで、ダラダラと過ごしているとあっという間です。勉強やスポーツ、趣味などに打ち込めるチャンスなので、1日のタイムスケジュールを意識して、メリハリのある充実した夏休みを送りましょう。そして、思い出をたくさん作ってください。8月28日(月)元気な姿の皆さんに会えるのを楽しみにしています。

早く起きることで、1日を長く使えます。友達と遊んだり、本を読んだり、家の手伝いをしたり…今日はどんなことをやりますか？

毎日3食食べよう！特に朝食は大切です。体と脳に1日のエネルギーを補給し元気いっぱいに過ごしましょう。

午前中の涼しい時間を利用しましょう！  
難しい問題を解いたり、受験勉強をするのオススメです。

午後は最も活動的になる時間！  
ただし、日差しが最も強く気温も高いので、こまめな水分補給を忘れずしてください。

生活リズムを作るために一番大切なものは早寝・早起き。早めに寝れば、朝も自然と目が覚め、体内時計が整います。

寝る前のスマホやゲームは脳を興奮させ、睡眠の質が悪くなります。  
寝る2時間前には、離れましょう。

## 「定期健康診断の結果」を配布します

1学期に行った健康診断の結果と成長の様子が記入してあります。

1、2年生は確認後、押印又はサインをし、8月28日(月)に学校に返却してください。

3年生については、学校への返却は必要ありません。ご家庭で保管してください。

## 夏休みは治療のチャンス

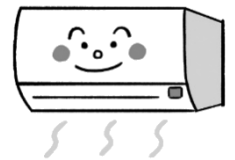
1学期に行われた健康診断の結果、異常がみられた人には治療のおすすめを出しています。普段はなかなか病院へ行く時間が取れないかもしれませんが、夏休みは時間に余裕があります。この機会に受診をしましょう。

特に、美里中では「むし歯治療率 100%」を目指しています。むし歯は早期治療がとても大切です。担任や部活動顧問から生徒本人にも予約日の確認をします。次の予約日がいつなのか把握しておいてください。

むし歯を治して、快適な生活を送りましょう。



## 冷やしすぎに注意！



暑い日は、外に出ず、冷房が効いた部屋で過ごしたい！その気持ちは分かりますが、冷房が効きすぎた部屋にこもっているのは、かえって体調不良の原因になります。

エアコンの設定温度は適切ですか？（28 度に設定するのが望ましいとされています）部屋に閉じこもっていないで、スポーツや散歩をしたり、外に出かけたりして、体を動かしていますか？

冷房の感じ方には、個人差があります。体調によっても、違いがあります。もし寒さを感じるようなら、エアコンの設定温度を上げたり、カーディガンなどで調節したりしましょう。

### 鼻血が出た… 正しい手当ては？

鼻血は外傷、鼻炎、暑いときの「のぼせ」などさまざまな原因で起こりますが、まずは適切な応急処置で血を止めることが大切です。

〔正しい手当て〕

- イスなどにすわる
- 顔をややうつむける
- 小鼻をつまむ

〔間違っただ当て〕

- ×首の後ろをたたく
- ×顔を上に向ける
- ×ティッシュを大量につめる



### 夏に頻発！ お腹のトラブル

この時季は、暑さで体が弱っていることに加え、水分や冷たいもののとりすぎ、冷房の使いすぎなどによって腸の機能に障害が起き、腹痛を伴う軟便や下痢が起こることがあります。お腹を中心にあたためて腸を休ませましょう。ただし、「下痢が続く」「腹痛が激しい」「吐き気や嘔吐、発熱を伴う」などの症状がみられる場合は感染症（食中毒など）も疑われます。念のため、早めに医療機関で受診するようにしてください。

