

# ほけんだよい

栄川中学校  
保健室  
H25.7.19

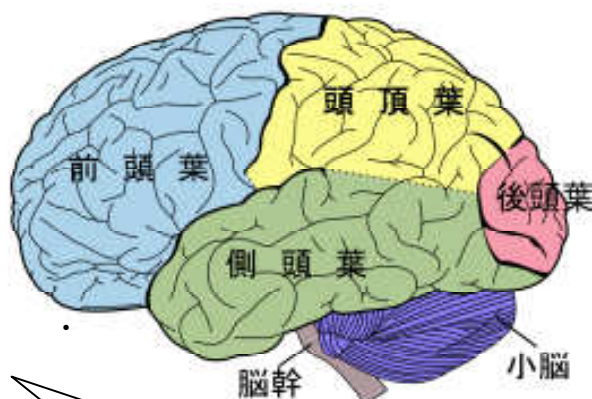
～学ぶ姿勢とやり抜く力を保つ夏休みにしよう～  
健康目標：自分の心と体は自分で管理しよう

## <夏休みの健康管理>



### 1. 規則正しい生活

☆ 決まった時刻に食事、起床、就寝しましょう。



- ・熱中症予防には、水分補給の他に、規則正しい生活と、バランスの良い食事が大切です。
- ・人に言われて食べるのではなく、自分で考えて食べる。
- ・食べ過ぎも良くない。
- ・ビタミンB1・ビタミンCは脳の働きを良くし、ストレスにも強くします。
- ・赤・黄・緑のバランスを意識しましょう。足りないと思ったら、自分で冷蔵庫を開け栄養を補いましょう。

同じ時間に同量を食べるというリズムを崩さないことが大切

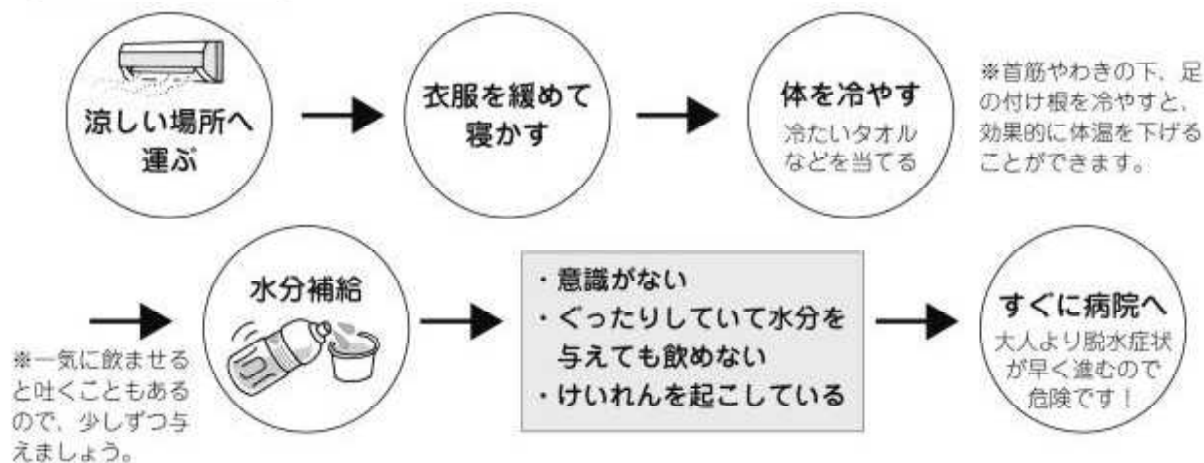
前頭葉は心にブレーキをかけられる、たった一つの場所です。  
また、人間と動物の違いはこの前頭葉の仕組みにあります。

### 2. 進んで体を鍛える

☆ 計画的に体力作りをしましょう。

～熱中症には十分注意しましょう～

#### 👉 熱中症の応急処置



### ◇いい汗かいて、体の調子を整えよう！

暑いからといってエアコンの効いた部屋でばかり過ごしていると、汗の出る『汗腺』の働きが低下して汗をかきにくくなってしまいます。汗腺が活発になる暑い季節にたっぷり汗をかき、その働きを使わないと、自律神経がくるってしまい体調をくずしやすくなります。

また、汗は体温調節の役割をしていて、暑くなって汗が噴き出し、汗が体から蒸発するときに体から熱を奪い、体温が上がるのを調節しています。汗をかくことは、体調を整えるためにも大切なのです。

### ◇上手に水分補給・・・水が体にもたらす効果は絶大！！

朝起きたときのコップ一杯の水は次のような効果があります。

- ・便通がよくなる→目覚めに冷たい水をコップ2～3杯飲むとよい。
- ・肌が潤う→人間の体の60％は水分です。水を補給すればみずみずしい素肌を保てます。
- ・食事の前に飲む→消化液の分泌がよくなり、消化を助け腸の働きがよくなる。
- ・汗や尿がよく出るようになる→老廃物を体の外に出す。

## 3. 食中毒や伝染病を予防しよう

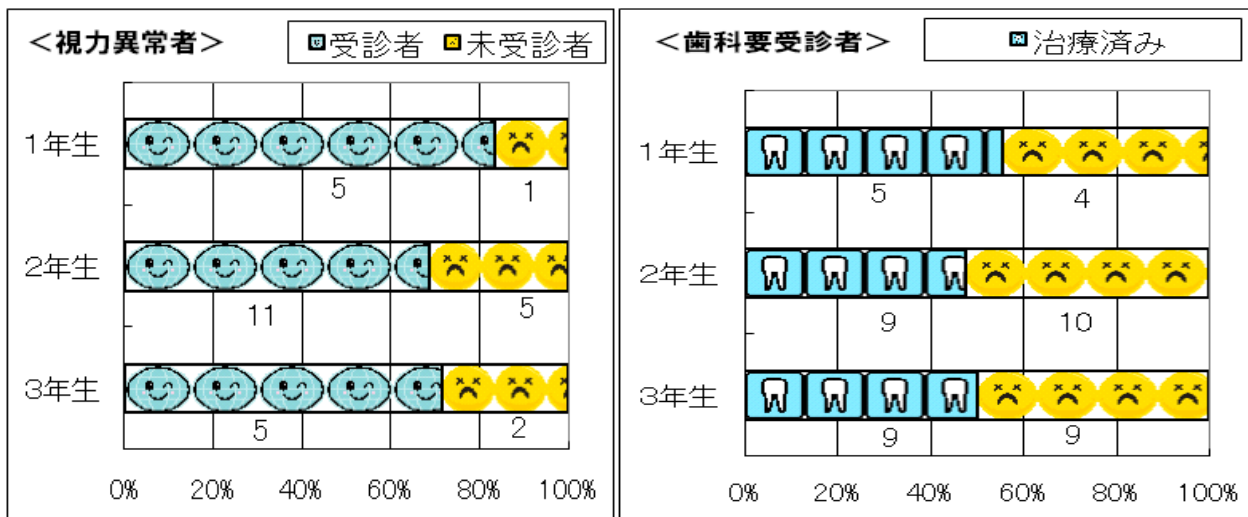
☆ 手洗い・うがいをしっかりやりましょう。

## 4. 疾病の治療をする

### \* 健康診断結果を見直そう \*

健康診断の結果はどうでしたか？治療や検査の必要な人もいましたね。夏休みは治療や受診の良いチャンスです。治療・受診の計画を早めに立てましょう。

#### <今までの治療・受診のようす>



夏休みこそ生活リズムを大切に。

## 良い歯の生徒表彰

(小笠地区学校保健会)

むし歯のない美しくみがかれた歯はあなたの誇りです。  
いつまでも、良い歯を大切にしてください。

3年 川上 夏葵 山下 真緒

むし歯が0本で、かつ、治した歯も0本の人は、他に12人いましたが、歯並びや歯みがきの状態が悪く、残念ながら表彰されませんでした。