

# ほけながもり 7月

令和3年7月20日  
龍ヶ崎市立愛宕中学校 保健室

配付したお便りに記載しています。

明日から42日間の夏休みが始まります。2年ぶりの長期休みに心もワクワクしている人もいるのではないでしょうか。しかし、長期休みに入ると生活リズムが乱れがちになり、体調を崩す原因になることもあります。充実した夏を過ごすための基本は、早寝早起き・バランスのいい食事・適度な運動です。

また、夏休みは自由に使える時間が増えますね。新しい挑戦や勉強、部活動と何か「これだけは頑張る！」というものを決めて、暑さに負けず、充実した毎日を過ごせると良いですね。

## その夏の過ごし方 大丈夫？



冷房でキンキンに冷えた部屋って最高ー！



暑いからお風呂はシャワーだけ！

冷たい麺類にアイス、やめられない！

そのままと… **夏バテ** になってしまうかも

- 体がたるくなる
- 食欲がなくなる
- やる気が出なくなる

### 元気に過ごすためのアドバイス

- 冷えすぎた部屋にずっといると、体温調節がうまくできなくなります。室温は28℃くらいを目安に。
- 冷たいものとりすぎは下痢や便秘、食欲不振の原因になるので要注意。温野菜や汁物もプラスしましょう。
- 昼間に冷房で冷えた体をぬるめのお湯につかって温めましょう。リラックスできて、よく眠れますよ。

この夏を乗り切るには

## 暑熱馴化(しょねつじゅんか)

「暑熱馴化」とは少しずつ体を暑さに慣らしていくことです。

### ①運動による方法

早朝や夕方など暑さが厳しくない時間帯にウォーキングやジョギング、サイクリングをして発汗することで、暑い時にも体温調節する機能が効率よく働くようにする方法です。

### ②環境温度の設定による方法

外気温は暑いのに、室内は長袖を着るほど涼しい設定温度になっていると外に出たときに暑さに耐えられず、体が疲弊してしまうことも考えられます。エアコン設定温度を高めにし、扇風機などを上手に利用して暑さに慣れていきましょう。


## 夏休みを利用しましょう！

4月からの健康診断が終わり、校医の先生から「病院に行って詳しく診てもらった方がいいよ」と言われた人に「受診のおすすめ」の手紙を渡してあります。まだ受診をしていない人は、夏休みがチャンスです。病院で一度診てもらってください。もし治療が必要な時も、夏休みなら通院しやすいと思います。

そのうち、そのうち、で夏休みが終わらないうちに・・・

スマホ・パソコン・ゲームは 毎う時間を決めよう

さけましょう 寝る直前の スマホ使用



ストップ！ ネットトラブル

使い方を見直そう





# 思春期講演会



配付したお便りに記載しています。

先生を講師としてお招きし、思春期講演会を行いました。講演前の事前アンケートでは「性について興味はない」「自分のことが嫌い」「生きている意味って何だろう」などマイナス的な考え方をもっている人もいましたが、講演会では真剣に陳先生の話の耳を傾け、生命誕生や生きていることのすばらしさ、家族に感謝することを再確認できたことがアンケート結果からわかりました。

配付したお便りに記載しています。

## 生徒の感想

命の大切さを先生の講演を聞いて改めて実感しました。「生きているだけで百点満点」という言葉が今でも残っています。この言葉を胸に一人一人の個性を理解して生活していきたいです。

私は最近嫌なことがあり、自分なんかと勝手にしてしまうことがありました。先生の「元気に生きていることが一番の親孝行」という言葉がとても心に響きました。これからは何かあれば誰かに相談したり友達と支え合いながら生きていきたいです。

先生の話を聞いて「性」という言葉、文字の印象がガラリと変わりました。自分が生まれたことが奇跡で、愛されて生まれ育てられたこともわかりました。

先生の辛い過去を話してくれてありがとうございました。とても説得力があって「生きる」ということの大事さ、大変さがわかりました。

辛い思いをしてしまったときや苦しいとき、第一に自分のことを考えても良いということに気づきました。現実から逃げたいと思うこともこれからあると思います。その時は家族や友達、支えてくれた人達の笑顔を見て前を向きたいなと思います。どんな姿、性格でも誰でも特別ということに変わりはないので身近に居る人、これから出会う人を大切に出来る人間になりたいと思いました。