

ほけんだより



令和4年7月20日
 龍ヶ崎市立龍ヶ崎中学校 保健室
 文責：

明日から42日間の夏休みがスタートします。長期休みに入ると生活リズムが乱れがちになり、体調を崩す原因にもなります。充実した夏を過ごすための基本は、バランスのいい食事・十分な睡眠です。

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過ごすすと有意義な夏休みになりますよ。また、今年も新型コロナウイルス感染症と熱中症に気をつけながらの夏になります。引き続き予防していきましょう。

夏休みは 計画的に。



夏休み気をつけてほしいこと

夏バテ防止! 食生活の見直しを

基本は3食と栄養バランス

夏野菜で+α

水分補給は水やお茶で

冷たいもの・糖分はひかえる

お酒やたばこの誘いはきっぱりと断ろう!

断り方(断る理由)の例

法律で禁止されているから (注:成年年齢が18歳になってもこれまで通り20歳未満の飲酒・喫煙は禁止です!)

健康に悪いから (病気になるから)

集中力が低下して勉強にも悪影響を及ぼすから

体の発育・発達に影響するから

やめられなくなるから (依存症になるから)

自分だったら、なんて言って断るか考えてみよう!

流行にかかわらず 手洗いを習慣に

熱中症かも? 対応は「FIRST」

Fluid (液体) 水分補給

Ice (氷) 身体を冷やす

Rest (休憩) 涼しい場所で

Sign (兆候) 症状を再確認

Treatment (治療) 救急搬送・受診

こまっていることはなに? 休んでもいいよ

親を困らす? お金の問題? 家族の病気? 友人関係? 学力?

ひと休み 充電 一時避難

誰かにうちあけてほしい

いろいろな人がいて いろいろな考えもあって 相性もあるよ あきらめないで

ときどき、いらいらしたら

あなたは、自分が困っているときに「助けて」と言えますか? 実は大人でも上手にSOSを発信できず、一人で悩みを抱え込んでしまう人は少なくありません。でも人はお互いに助けたり、助けられたりして生きていくものです。周囲に助けを求めることは恥ずかしいことではないのです。むしろ社会で生きていく能力が高い証拠です。声を出すことで力を貸してくれる人や苦しみに寄り添ってくれる人が周りであることを覚えておいてください。