

ほけんだより 7月

令和5年7月18日
川口市立芝西中学校
陽春分校 保健室

7月になって、暑さがどんどん増してきています。ニュースでも言われていますが、今年はとても暑い夏になるそうです。熱中症に気をつけてください。20日から夏休みになります。勉強したり、からだを休めたり、お出かけしたり…充実した夏休みにしてください。



もうすぐ夏休み! けんこうな生活のために

休み中も早ね・早起きをつづける



冷たいものとりすぎに注意



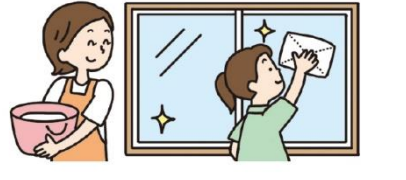
クーラーのきいた部屋にこもらない



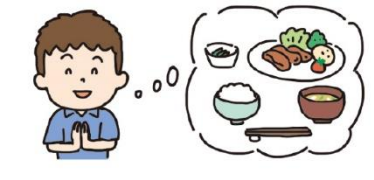
汗をかいたらこまめにふく・着がえる



おてつだいや運動でからだを動かす



3度の食事をしっかり、おやつはひかえめ



「予防」が水の事故の大事です

この時季、特に注意したい水の事故。その主な原因の一つに『不注意』があります。



しっかり準備運動をする



水の中や近くでふざけない



体調が悪いときは無理をしない

海や川に落ちたときは「浮いて待て」!

息を吸って空気を肺にため、あごをあげて上を見る



手足を大の字に広げて力を抜く

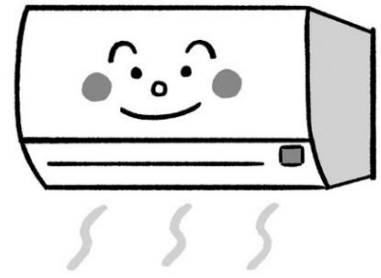
冷やしすぎに注意!

暑い日は、外に出ず、冷房が効いた部屋で過ごしたい! その気持ちはわかりますが、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。

寝苦しい夜に試してみよう!

簡単にできる安眠アドバイス



寝る前から窓を開け通気性をよくして部屋の熱を逃がしておく



アイス枕を使ったり布にくるんだ保冷剤を手や足に当てたりする



冷房を使うときは設定温度を高めにしてタイマーを上手に活用する



寝る1時間くらい前に、ぬるめのお風呂に入る(半身浴もおすすめ)



犯罪やトラブルに巻き込まれないよう

SNSの落とし穴に注意して!



それ、本当にアップしても大丈夫ですか? (個人情報、他の人が写った写真、悪口の書き込みなど)



SNSの情報にはウソやデマもあります。真偽を見極める力をつけましょう。



SNSで知り合った人と安易に会ったり、写真を送ったりするのはとても危険です!

なりすましていることも!