ほけんだより 夏休み

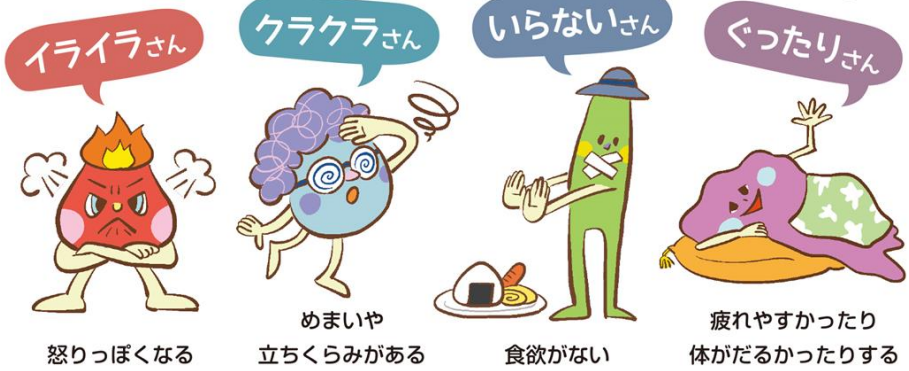
No.5
令和7年7月24日
奥尻中学校保健室

あっという間に1学期が終わり、明日から夏休みが始まります。1学期は体育祭や期末テスト、中体連等、沢山の行事がありました。本当にお疲れ様でした◎夏休みは1学期頑張った自分を褒め、疲れを癒して、2学期から頑張るパワーを充電してきてください。吹奏楽部のみなさんと全道大会に進む人はコンクールと大会がありますね。応援しています！

本日、「健康のきろく」を返却しました。健康診断の結果を見て、病院受診の必要がある人は、夏休み中に受診してきてください。体の不安は休み明けまでにすっきりさせておきましょう。また、「健康のきろく」はお家の人に確認してもらい、**最初のページにサインをもらって、夏休み明けの8月20日（水）に提出してください。**

休み中も体調管理に気をつけて、勉強に部活、遊び等、充実した夏休みにしてくださいね！夏休み明けに、様々な経験をして、さらに素敵になった皆さんに会えることを楽しみにしています☻

夏バテさんたちに注意



怒りっぽくなる　めまいや立ちくらみがある　食欲がない　疲れやすかったり体がだるかったりする

夏バテに気をつけて夏休みを過ごしましょう！

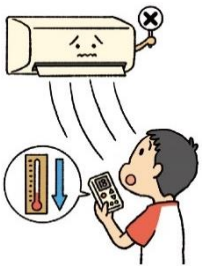
①きちんと3食とる

②軽い運動をする

③よく眠って疲れをとる

夏バテしやすい生活

朝食を抜く


エアコンの設定温度が低い

冷たいものばかり食べる・飲む

1日中ゴロゴロする

夜更かしする

夏休みの終わりに心と体の健康チェックをしよう！

本日、「夏休み中の心と体の健康チェック」というプリントを配布しました。内容は、自分の心身の健康状態と生活習慣について記入するセルフモニタリングシートと振り返りシートです。

8月15日(金)から8月21日(木)の7日間、セルフモニタリングシート（記入事項：心の元気度、睡眠、朝食、体調、会話、出来事・考えたこと）の記入をして下さい。夏休み中から取り組むことになるため、忘れてしまいそうですが、夏休みの計画に記入する等して、絶対に忘れないようにしてください。また、夏休み明けの二計測(8/22)の時間に、振り返りシートの記入を行ってもらいます。

「夏休み中の心と体の健康チェック」のプリントを8月22日に持って来てください。

熱中症かも!?と思ったら

熱中症は、死に至る可能性もあるとても危険な障害です。しかし、適切な応急処置をすることで命を救うことが出来ます。熱中症の予防と応急処置の方法を知り、実践することが大切です。予防については前回の保健だよりを確認してください。

予防と応急処置で、自分と周りの人の命を、夏の暑さから守りましょう!

応急処置の方法

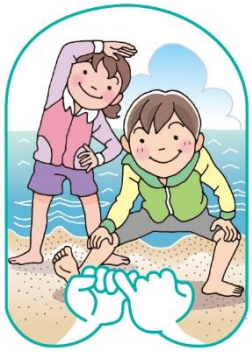
意識障害がある等、救急車を要請するほどの重症の時は、氷水に体を浸したり、ホースで体に水をかけたり、体温を下げることに尽力しましょう!経口補水液がない場合はスポーツドリンクや食塩水でも大丈夫です。

海・川に行く時の約束

大人と一緒に

流れの速いところに近づかない

急に深くなっているところに注意


準備体操を忘れずに

溺れそうになったら「浮いて待て」

夏休みは海や川で遊ぶ人も多いのではないでしょうか。暑い日の水遊びは、気持ちが良く、涼しくて楽しいですよね!

しかし、悲しいことに毎年、この季節に起こってしまうのが水の事故です。その一部はちょっとした『油断』、あるいは自分への『過信』が原因になっているのかもしれません。いくら泳ぎが得意であっても、また海でも川でもプールでも、水の中に危険が潜んでいることには変わりありません。自分の命を守れるのは自分です。自分の体調や周りの状況(天候等)をよく考えて、楽しく安全に過ごしてください。

8月の相談日のお知らせ

【大友先生とお話できる日(Zoom)】

21日(木)15:30~16:30

※小柳さんとお話したい時はその都度日程調整します◎

希望する人は利用カードを回収 BOX に投函するか、洞口まで教えてください。

お話することは悩みごとでも、趣味の話でも、世間話でも大丈夫です。気軽に利用してみてね☻

【おしゃべり大作戦日程】

21日(木) 28日(木) 昼休みに3年生から実施しています!