



夏を健康に過ごそう！

—早起き 朝食 歯みがきで、めざせ 生き生き中学生！—

R5. 7. 10 (月)
荒川区立第三中学校
ほけんだより No.4

最高気温が30℃をこえるような暑い日が続いています。しかも、湿度も高いので汗をかいてもうまく蒸発しないため、体内に熱がこもって体がだるい、寝つきが悪いなどさまざまな体調不良を引き起こします。暑さを乗り切るポイントをマスターして、自分の健康管理を自分でできる力を身につけよう！

【暑さを乗り切るポイント⑩】

- ① 毎日、決まった時間に起きて、朝の光を浴びる
- ② 毎朝、主食＋2品の朝ごはんを食べる（味噌汁がおすすめ）
- ③ 1日3食、バランスの良い栄養摂取
- ④ こまめな水分補給（のどが渇くまえに一口飲む）
- ⑤ 毎日、適度な運動を行う（筋力低下で脱水になりやすい）
- ⑥ 入浴ではシャワーだけでなく、湯船につかる（熟睡ポイント）
- ⑦ 運動や入浴の前後に忘れずに水分補給
- ⑧ エアコン・扇風機を上手に活用（外気との気温差は3～4℃）
- ⑨ 冷房の効いた部屋では温かい飲み物にする
- ⑩ 通気性の良い衣服や吸水性、速乾性に優れた下着

たまには家族のために自分で作ってみよう！



水泳のきまりと安全

- 1 こんな時は、入水禁止！（高熱、下痢、伝染性疾患のほか、医師に止められている場合）
- 2 毎朝、入念に健康チェックを行う
 - （1）体調不良の場合は、検温する
 - （2）必ず、朝ごはんを食べ、用便を済ませておく
- 3 爪を切り、耳あかを取っておく
- 4 入水前、シャワーで体をよく洗い、準備体操をていねいに行う
- 5 飛び込み厳禁！ダメ、ゼッタイ。
- 6 休憩時間は、水から離れてプールサイドで静かに休む
- 7 プールサイドを走ったり、ふざけたりしない！（見学者も同様）
- 8 たんやつばは、水中でなくオーバーフロアで吐く
- 9 終了後は、シャワーを浴びて、頭や体をよく洗う。（うがいも忘れずに！）
- 10 具合が悪くなったら、早めに近くの先生に知らせる



注意

毎日水筒をもってこよう！水筒は、毎日必ず洗浄して、十分乾燥させることで、カビの発生を防ぎ、清潔を保てます。

<担当者；主任養護教諭 山本康子>