

4月から今日まで、勉強、部活動、行事…と忙しい毎日をご過ごしてきたことでしょうか。夏休みは十分にリフレッシュして、心と身体のエネルギーを充電できるといいですね。夏休み明け、元気な皆さんに会えることを楽しみにしています。

夏休み中に **治療** しよう

夏休みは勉強や部活動に打ち込むだけではなく、体のメンテナンスをしておくこともお忘れなく！

春の健康診断で疾病の疑いを指摘され、受診をしていない人もいると思います。特に、歯の治療、視力低下によるメガネの交換など、時間を要するものは夏休み中に済ませましょう。

治療を終えたら、夏休み明けに「受診報告書」の提出をお願いします。



SNSの「ルール違反」大丈夫？



スマホを使う時間が増える夏休み。ルール違反をしていないか、自分自身でチェックしてみましょう。

- ❌ 悪口や差別的な内容は書かない
- ❌ 暴力的な言葉は使わない
- ❌ 知り合いのアドレスや個人情報を書かない
- ❌ 雑誌や書籍の写真・イラストの無断使用はしない
- ❌ 他人の書き込みを“あおる”ようなことはしない
- ❌ 根拠のない『うわさ話』をしない
- ❌ 人が写っている写真や動画を無断でアップロードしない

気軽な気持ちで書きこむとトラブルが起こったり、大変な事件に発展するケースも！



水分補給の落とし穴!? ペットボトル症候群に注意!

暑い夏。熱中症予防のためにも水分補給は欠かせませんが、みなさんは何を飲みますか？口当たりの良い清涼飲料水が好きな人も多いと思いますが、飲み過ぎると「ペットボトル症候群」を引き起こす可能性があります。糖分が多く含まれる飲み物を長期にわたって大量にとることで、血糖値が急激に上がり、めまいやふらつき、喉が渇き続ける、だるくなるなどの症状が起きます。清涼飲料水を1日に2～3リットル飲む生活をしてきた高校生が、意識障害を起こして病院に運ばれたという事例もあるそうです。

市販の清涼飲料水の多くは、100mLあたり10g程度とかなり多くの糖分が含まれ、スポーツドリンクでも100mLに6g程度の糖分が含まれています。運動時などは、汗で塩分も大量に失われるため、熱中症予防のためにもスポーツドリンクが有効ですが、日常的に飲むものは、水やお茶など糖分の入っていないものを選びましょう。



夏バテになりやすい生活？ していませんか？

明日も休みだし、
まだ寝なくていいよね



キンキンに冷えた部屋、
最高～！



夏は冷たい物が
食べやすいよね♪



今日も
家でゴロゴロしてよ～っと



こんな症状があれば夏バテのサイン

体がだるい



頭痛・めまい



食欲がない



夏バテ予防のポイント

夏バテは体が暑さに順応できず、さまざまな不調が現れた状態です。
生活習慣を見直して、夏バテしない体を作りましょう。

睡眠をしっかり取る



睡眠不足だと疲れがとれず、体のさまざまな機能も低下します。
質の高い十分な睡眠をとるために、毎日決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。

エアコンで部屋を冷やしすぎない



屋外と温度差が大きいと、部屋と屋外を行き来したときに自律神経が乱れ、体の不調につながります。
エアコンの設定温度は下げすぎないようにしましょう。

栄養バランスの良い食事をする



冷たい食べ物は胃腸の機能を弱めます。また、そうめんなど口あたりの良い物ばかりだと栄養不足に。
タンパク質（肉・魚・卵）やビタミン・ミネラル（野菜・果物）を積極的にとりましょう。

軽い運動で汗を流す



涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、汗をかくことが少なくなり、体温調節機能が弱まって、暑さに対応しにくくなります。
日頃から軽い運動で汗を流し、体温調節できる体を作りましょう。