

ほけんだより

8月

柳井市立柳井中学校
2023年8月18日 7号

もうすぐ夏休みも終わり、あと2週間で2学期がスタートしようとしています。夏休み中に大きな怪我や病気にはかからなかったでしょうか？もし新学期からの学校生活で配慮が必要なお知らせがありましたら、遠慮なく学校までお知らせください。

1 学期末の懇談会でもお知らせしましたが、健康診断の結果、医療機関での治療が必要だった生徒には治療勧告をしています。残り少なくなった夏休みですが、この機会を活かして、受診をよろしくお願いいたします。

2 学期が始まるとすぐに運動会練習となります。まだまだ暑い日が続いており、**熱中症**が心配されます。ご家庭におかれましても、しっかり休養をとることや3食きちんと食事をとることなど、体調管理へのお声がけをよろしくお願いいたします。



「万全」で臨む!

熱中症対策の必須事項

1 環境・気象条件を把握



気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

2 こまめに水分＋塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

5 体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

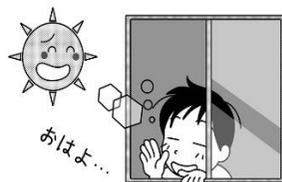
6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

生活リズムを学校モードにチェンジ!

6時に起床!



寝たりなくても朝日を浴びてリセット!

GEAR CHANGE

夏休み

学校生活

7時には朝食を!



あごが動けば脳も目覚める!

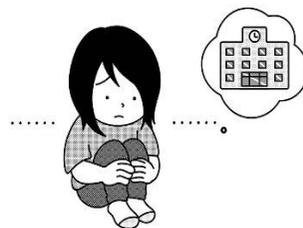
からだを動かす!



家事も立派な運動! 家族も大助かり♪

生活リズム、学校モードにギアチェンジ!

登校再開が不安な人



誰かに相談しよう!

★寝る前にスマホやタブレットなどを使わない



スマホやタブレットからは「ブルーライト」という光が出ています。ブルーライトは太陽の光にもふくまれていて、朝、太陽の光を浴びることで体内時計をリセットし、脳や体を活動状態に向けて活性化します。そのため、夜にブルーライトが目に入ると、体が「今は昼間なんだ」と勘違いし、体は眠るための準備ができなくなり、睡眠不足になってしまいます。早寝をするためにも、夜はスマホやタブレットを触らないようにすることがおすすめです。