



夏本番の暑さが続いています、いよいよ夏休みが始まります。入学してから約4ヶ月、勉強やスポーツ、人との関わりの中でたくさんのことを頑張り、学んだ毎日だったと思います。夏休みには、少しゆっくりとした時間をもって、リフレッシュできるといいですね。

熱中症や夏バテに気を付けながら、元気で楽しい夏休みを過ごしてください。休み明けにまた成長した皆さんに会えるのを楽しみにしています。

夏バテをしないように、生活リズムを整えて、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

夏バテ予防のポイント

①しっかり食べよう

1日3食バランス良く食べることが元気のもと！



- 朝ご飯を必ず食べる
- 主食、主菜、副菜をそろえる
- 冷たい物の取り過ぎに注意

②こまめに水分補給を

のどが乾く前に水分補給！



- 少しずつこまめに飲む
- 運動や汗をたくさんかく時はスポーツドリンクも上手に活用

③睡眠を大切に！

しっかり眠って疲れをとろう！



- 寝る1時間前はスマホを控える
- エアコンをじょうず活用
- 中学生の睡眠の目安は8時間

毎日できる
夏バテ予防
の工夫



ぬるめのお風呂
にゆっくりつかる



室内温度設定を
下げすぎない



軽い運動や
ストレッチをする



帽子や日傘で
外での暑さ対策



笑顔でリラックス
ストレスをためない



熱中症にも注意！

熱中症は、後から症状が出たり悪化してきたりすることもあります。



こんなサインに要注意

- めまい・体のだるさ・頭痛
- 筋肉のけいれん・吐き気、等

夏休み中は、部活動での活動中はもちろん、終了時も体調を確認し、体調が悪いときは、帰る前に先生に話してくださいね。

健康診断結果のお知らせ

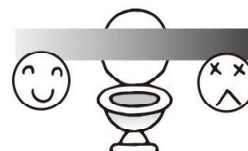
4月から実施してきた定期健康診断について結果の一覧を「健康診断結果のお知らせ」として受診者全員に配布しました。健康状態の確認や健康管理等に役立ててほしいと思います。また、受診が必要な方は、夏休みを利用して早めに検査や治療を受けるようにお願いします。受診結果は学校へもお知らせくださいますようお願いいたします。

何かご不明なところがありましたらお知らせください。

夏休みも健康管理を心がけましょう！



実は、今の自分の体が水分不足かどうかを、誰でも判断できる魔法のサインがあります。それは「おしっこの色」です。



おしっこの色で脱水チェック

透明に近い黄色	水がたくさん。普段通りに水分をとろう
薄い黄色	十分に水はあるけど、もう少し水分をとろう
濃い黄色	水分が減ってきた。1時間以内に250mL以上の水分補給を
茶色	体からのSOS！ すぐに250mL以上水分補給を

トイレのたびに色を確認する。それが暑い夏を元気に過ごす体調管理のコツ。熱中症から自分を守るスペシャリストになりましょう！



もしも体の水分がなくなったら...

人体の約6割を占める水分。この水分が失われると、私たちの体はどうなってしまうのでしょうか。



- 2%失うと ➡ のどが渇く、運動能力が低下する
- 5%失うと ➡ 疲労感、頭痛、めまい
- 10%失うと ➡ ふらつき、けいれん
- 20%失うと ➡ 尿が出なくなる、死に至る

⚠ のどが渴いたらすでに脱水状態！

渴きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の目安は1.5～2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しきれません。

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。

