



令和8年7月22日(水) 岩城中学校 保健室

健康的で計画的な夏休みを



規則正しい生活を送ろう！

○十分な睡眠をとろう

中学生の理想的な睡眠時間は8時間です。質のよい睡眠をとるために、毎日決まった時間に起き、朝陽を浴びましょう。

○冷えすぎに注意しよう

外との温度差が大きいと、自律神経が乱れ、頭痛や体のだるさなどを感じやすくなります。エアコンの設定温度は下げすぎないようにし、体調管理をしましょう。



○メディアの使いすぎに注意

スマホやゲーム、普段から使いすぎていませんか？休みの日はついつい、スマホやゲームの時間が長くなってしまいがち。運動をしたり家の手伝いをしたり、時間の使い方を工夫しよう！

前号の保健だよりや、
夏休みのしおり、意和氣チャレンジプランも
参考にしましょう！

自宅でも熱中症に注意！

今の時期は、家の中でも熱中症に注意が必要です。エアコンや遮光カーテンなどを活用し、【暑さを避ける】ことを意識して、熱中症を予防しましょう。

また、家の中にいると、水分補給がおろそかになりがちです。1日の水分量(目安)は【**体重(kg)×30~40(ml)**】と言われ、体重50kgの人で、食事の水分量も含み、1.5L~2Lが目安です。意外と多いな、と思いませんか？

家の中にいても、こまめな水分補給を心がけましょう。

夏の
部活動では
ここに注意！

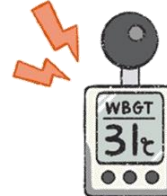
こまめな休憩・ 水分補給

涼しい場所での休憩や、15~30分おきのこまめな水分補給を。



WBGT値31度以上は
原則中止

気温・湿度・日差しの強さを総合して熱中症の危険が高まった状態です。



お互いに声をかけ合って

チームメイトの不調に一番気づくのはあなたかも。「無理してない？」の一声を。



受診・治療を済ませよう

今年度の健康診断結果を一覧にしたものを全校生徒へ配付しています。保護者の方と一緒に結果を確認してみてください。各検診で所見のあった人には、個別に検診結果と受診のすすめを配付しています。夏休みを利用して、早めに医療機関の受診をお願いします。

また、歯科健康診断が未受診だった人は、早めに〇〇〇〇クリニック(〇〇〇〇先生)を受診し、歯科健診を受けましょう。5月の学校健診を受けた人も、歯・口の健康を保つため、定期的な検診が大切です。

- 受診後、「受診のすすめ」を学校へ提出してください。
- 既に受診を済ませている場合は、その旨を保護者の方がご記入いただき、提出をお願いします。