

保健だより

7月

令和6年7月8日
氷見市立西條中学校
保健室

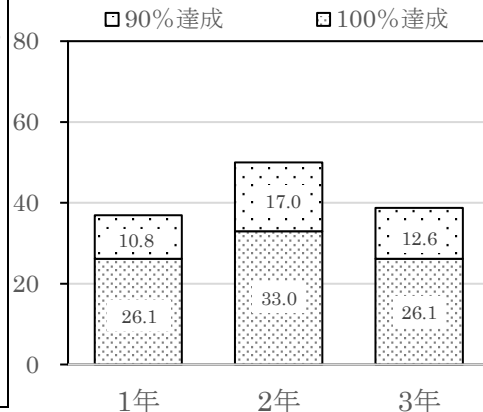
梅雨が明けたらいいよ夏がやってきますね。急に暑さが厳しくなると体調を崩しやすくなります。いつも以上に生活リズムに気を配って1学期の最後まで元気に過ごしましょう。

メディアコントロール作戦の結果



期末考査期間中、みなさんにメディアの時間を見直し勉強に集中してもらうため、「メディアコントロール作戦」を呼びかけました。今年度は、期末考査の期間中は、西條校区（窪小・宮田小・西條中）でメディアコントロールに取り組みます。

期間中、自分の設定したメディア目標時間を守ることができたかを表にしました。あと少しで90%達成できた人が多かったです。利用時間を意識して、目標を達成できる人が増えていくことを期待しています。



夏は汗で体の水分が失われやすいこともあり、熱中症予防にも水分補給が特に大切です。のどが渴いたと思ったときにたくさん飲んでも効果的ではありません。体が一度に吸収できる水分は200ミリリットルほどで、だいたいコップ一杯分です。それ以上は体が吸収できず、尿として体の外に出てしまいます。また、のどが渴いているときは体がかなり水分不足の状態です。そうなってからあわててたくさん飲んでも一部しか吸収されないため水分不足のままになってしまいます。

「朝起きたら」「活動前後」「休み時間」…時間を決めてこまめに水分をとる習慣をつけましょう。



夏は「あせも」「とびひ」など、肌トラブルが起きやすくなります。



肌トラブルを防ぐために



もしもなってしまったときは、病院を受診しましょう

日焼けはやけどです

日焼けをすると、皮膚が赤くなってひりひりします。これは皮膚がやけどしているからです。紫外線を長時間浴びることで皮膚の表面が傷つき炎症を起こしています。

日焼けをしたら、冷たいタオルをあてて炎症を和らげましょう。日焼け止めも効果的ですが、刺激もあります。中学生のみなさんは、肌にやさしいもの、香料の強いものを選びましょう。