

保健だより

夏休み号

氷見市立西條中学校
保 健 室

明日も休みだから、遅くまで起きていてもいいやと、夏休みは夜ふかしや朝寝坊してしまう人がいるかもしれません。時間がたくさんある夏休み「だから」ではなく、あっという間に終わってしまう夏休み「こそ」、早寝早起きをして過ごしませんか。早く起きることで、一日を涼しい時間から長く使えます。限りある夏休み、時間をうまく利用して、思い出をたくさん作ってください。



夏休みも続けよう！	起きる時刻 いつもと同じ時刻に起きる	身体のリズムは起きる時刻で調整されています。 起きる時刻がずれても、2時間以内におさえることが生活リズムを整えるポイントです。 太陽の光を浴びると目覚めもすっきりします。	
	食事 朝ご飯が大切！	三食(朝・昼・夜)きちんと食べましょう。身体は寝ている間もエネルギーを消費しているため、朝起きたときにはエネルギーが切れています。 人間は寝ている間にコップ1杯の汗をかくそうです。朝ご飯で塩分・水分を補給すると、熱中症になる危険性を低くすることができます。	
	運動 汗をかこう	エアコンの効いた部屋でスマホをずっとさわって一日が終わる…そんな時間を過ごしていると、あっという間に体力が落ちてしまいます。 汗をかくことが少なくなると、体温調節機能が弱まり、暑さに対応しにくくなります。夏休み明けの運動会に、全力を出せないかもしれません。家の周りを歩いてみる、音楽に合わせて体を動かす等、楽しく体を動かしてみてください。	



おしゃれトラブル 意外に長引くって知ってる？

「カッコいい」「かわいい」そんなふうに見せたいのは、思春期のみなさんの自然な気持ちです。でも、「メイクでよく見せる」にはこんな害もあることを知っていますか？

ファンデーションやアイメイク、リップ、ネイル、ヘアカラー剤には有害な化学物質を含むものも！
みなさんの肌や爪、頭皮はまだ弱くて敏感です。化学物質でブツブツや赤いかぶれ、ただれ等トラブルも起こりやすいです。子供の頃から化粧品を使うとアレルギーを発症し、大人になったときにメイクやヘアカラーができなくなるかもしれません。

思春期は肌・髪・爪がつやつやに潤う時期です。たっぷりの睡眠と栄養バランスのよい食事でそのきれいさを守りませんか？



夏休みには大きなチャンスがあります。

もっと健康になる チャンス



1学期の健康診断で受診のお知らせをもらった人。まだ受診できていないのなら、時間のある夏休みに行きましょう。お知らせをもらっていない人も、健康のことで心配なことがあれば、おうちのひとと相談して、病院で診てもらいましょう。めがねやコンタクトレンズの人は、使い方や度数が合っているのか、定期的に受診して点検しましょう。

2学期には、さらに健康になったみなさんに会えるのを楽しみにしています。

