

ほけんだより

夏休み
直前号☆

令和5年7月20日
東京都立永福学園
校長 緒方直彦
養護教諭 阿部祐子

夏休み前の1週間、熱中症指数が『危険』となる日が続きました。現場実習や職場見学の疲れもあり、体調不良を訴える人が増えた気がします。7月21日から夏休みに入ります。新型コロナウイルス感染症が5類に移行して初めての夏休みです。色々な感染症が出ていますので、感染症対策を意識しながら充実した夏休みを過ごしてください。熱中症にも注意しましょう。

9月に元気な姿で登校するのを楽しみにしています。



<各種感染症に罹患した時は…>

夏季休業中、『学校において予防すべき感染症』に罹患した場合は、9月1日に永福手帳等で担任を通じてお知らせください。

感染症罹患後に部活動等で登校する際は、必ず医師の指示を受け『治癒連絡票』を保護者が記入し、部活動顧問に提出してください。



な
り
や
す
い
の
は
こ
ん
な
人

夏バテに

- 食事は麺類や菓子パンで済ませることが多い
- 冷たいジュースをよく飲む
- 冷房で部屋をキンキンに冷やしている
- 1日中ごろごろスマホを見たり、ゲームをしている
- ほとんど運動しない
- お風呂はシャワーだけで済ませる
- つい夜ふかしをしてしまう



チェックがたくさんついた人ほど
夏バテの危険 **大!**

夏バテ予防の基本は、規則正しい生活リズム、栄養バランスのいい食事、十分な睡眠、適度な運動です。冷房の設定温度も下げすぎないようにしましょう。



夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切ろう!

野菜には、よりおいしく食べられる『旬』という時期があります。旬の野菜は栄養もたくさん。夏野菜は夏バテや熱中症、日焼け対策に効果的な栄養が豊富に含まれています。夏休み中、ぜひ食べてください。

キュウリ

キュウリの95%は水分!
ミネラルも豊富で、熱中症
予防に効果的です。

トマト

疲労回復効果があるクエン
酸や、紫外線から肌を守って
くれるビタミンCが豊富です。

枝豆

疲労回復効果があるビタミ
ンB₁、皮膚の健康を保つビタ
ミンB₂が豊富です。



夏休み
だからこそ

アウトメディアに挑戦！

自宅で過ごしている時、ついスマホやゲームに手を伸ばしていませんか？スマホやゲームの使い過ぎは、目の疲れや肩こり、頭痛、ネット依存等、心身の健康に影響を及ぼします。夏休みだからこそ、メディア（スマホ、テレビ、ゲーム、インターネットなど）から離れて過ごす時間を作ってみましょう。長期休業中だからこそ、今年度もぜひ挑戦してください。

レベル1：食事中はメディアから離れる。
レベル2：メディアと関わるのは1日2時間までにする。
レベル3：1日、メディアから離れて過ごす。



おうちの人と相談してチャレンジしてみてください。

今まで、スマホやゲームに使っていた時間で新しいことに挑戦してみましょう。何かワクワクするような発見があるかもしれません。

読書をする・料理をする・お手伝い・家族とおしゃべりする・勉強に打ち込む・絵を描く・散歩をする等々…その他、ステキな過ごし方を発見した人は、夏休み明けに教えてください。

★特に寝る2時間前にはスマホやゲームを控えましょう。スマホやゲームは脳を興奮させ、睡眠の質を下げてします。

SNS を使うときは、以下のことに注意しましょう。

スクショ
回し

一部の人しか見られないトーク画面のスクリーンショットを、参加者の許可なく他の人に見せるのはプライバシーを侵害する行為です。内容によっては大きなトラブルになる場合もあります。

個人情報の公開

たとえ「匿名」でも、顔写真や学校名、部活のことなどを公開していたら、個人の特定は簡単。その情報から、友だちの個人情報までバレてしまうことも。



SNSでのやりとりが増える夏休み。

自分も友だちも傷つけることのないように、投稿前に少しの配慮を。

8月7日は『鼻の日』

7月の暑い日、鼻血を出す生徒が多くみられました。皆さん、つつい鼻の入り口を押さえがちですが、早く止血するにはこれが1番です。

A 上を向く

B ティッシュを詰める

C 鼻をつまんで下を向く

正解は C

上を向くと、のどに血が流れてしまうので、絶対にダメ！ また、ティッシュを詰めると、鼻の中を傷つけてしまうかもしれません。

鼻血が出たら、まずは落ち着いて鼻をつまみ、そのまま下を向いて血がとまるのを待ちましょう。

