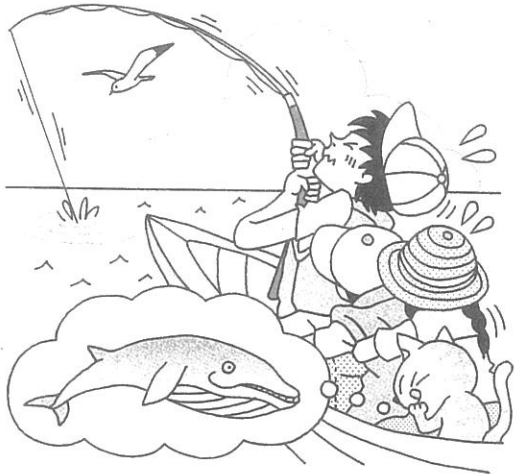


ほけんだより 7月

平成 21 年 7 月 17 日

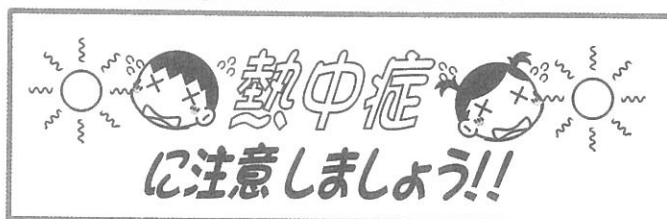
精華西中学校保健室



明日から夏休み。みなさんは、どんな計画を立てていますか？

自由な時間が増える夏休みは、ふだんできないことに挑戦するチャンスです。同時に、あなたの意思が問われるときでもあります。夏休みの長さは、みんな同じ。その中身を決めるのはあなた自身です。

健康で充実した夏休みでありますように。



予防することや早めの手当てが大事です。

① 体が熱くなりすぎると
体の温度調節がうまく
働かなくなってしまうです。



② 様子がおかしいと思ったら
すぐに涼しいところで水分補給と休養を。

③ 熱中症になると手や足がふるえてきたり、
気を失ったりしてしまいます。

④ 運動中は、休憩と水分を
こまめにとりましょう。

⑤ 体の調子が悪いと、熱中症になりやすいので、
無理をしてはいけません。



裏面へ
つづく...

健康に過ごそう! 夏休み

① 生活リズムをくずさない
(早寝、早起きは基本!)

② 1日3食、
栄養バランスのよい食事を

③ 家の手伝いや適度な運動をしよう

④ クーラーや冷たいものは
ひかえめに

⑤ 具合のよくないところは
治療をすませよう

誘惑にNO!

夏休みは、家族や、友達との予定も目白押し
かもしれません。楽しい計画をたくさん立てて
今からワクワクしているかもしれませんね。

そんなとき、あなたの心のすき間に入り込んでくる、
良くない誘惑があるかもしれません。

「タバコだって1本くらい吸うだけなら」

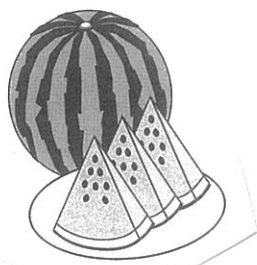
「お酒もちょっとなら飲んでも平気」

「簡単にやせられるクスリがあるんだけど・・・」

悪い誘いは、甘い顔をしてみなさんに近づいてきます。

「少くらはいは大丈夫」と、心がゆらぐ瞬間があるかもしれませんが、
勇気を持って「NO!」と断れるみなさんだと信じています。

こんな人は夏バテに注意!



<麻疹・風疹の予防接種について>

1年生の人は、接種の対象年齢になっています。まだ、接種していない人は、できるだけ夏休みを利用して、医療機関で接種しておきましょう。

