

ほけんだより



2024. 8. 29
甲斐市立双葉中学校
保健室
文責 日向 里江子

夏休みモードを

切り替え

まずは「早寝」から



夏休みはいかがでしたか？夏休み前に是非、1学期の見直しをという話をしましたが、できたでしょうか？長かった夏休みが終わり、夏休みモードは早めにリセットしたいもの。休み中、つい気が緩んで夜更かしし、朝起きる時間が遅くなったり、食事の時間や回数が不規則になったりし、生活リズムが乱れたまま2学期を迎えている人が多いのではないのでしょうか。しかし、そのリズムのままでは2学期を元気に過ごすことはできません。残暑が厳しい中での学園祭の取り組みはとても過酷なものです。リズムを立て直すために、まずは**早寝早起き**です。特に『早寝』ができるように、それほど眠くなくてもなるべく早い時間に寝る準備をしてみましょう。また、起きる時間は登校時間が基準になり ます。土日にゆっくり寝たい気持ちもよく分かりますが、少しずつでも時間に余裕を持って起き、**朝食をしっかり摂って**学校を中心とした生活に切り替えていきましょう！

また、熱中症予防のために、**必ず水筒を持参しましょう**。水ではなく、スポーツドリンクをお勧めします。また氷をたくさん入れておくと、飲みきってしまった後に水を足しても冷たくすることができるのでいいですよ。タオルや着替えも用意するといいでしょ。さあ、誠樹祭の準備の始まりです！



上手な水分補給のポイント

水分をとるタイミング

のどが渇いてからでなく、次のようなタイミングで水分をとるとよいです。
例：起床時、運動中やその前後、入浴の前後、就寝前など



1回にとる水分の量

一度にたくさん水分をとっても体は吸収しきれません。
1回あたり200mL (コップ1杯)程度を目安に、こまめにとるようにしましょう。



水分補給に適した飲み物

基本は、やはり水です。糖分の多いものやカフェインの含まれたものは日常的な水分補給には向きません。なお、大量に汗をかいたときには、スポーツドリンクなどの塩分が含まれたものを飲みましょう。



水分の多い食べ物

飲み物だけでなく、食べ物からも水分がとれます。例えば、ごはん100gには約60gの水分が含まれています。夏野菜のキュウリやトマト、夏の果物のスイカなども水分が多いです。



応急処置アップデート！

動画になっています。QRコードを読みとり見てみよう！
東山書房「健康教室」より



①熱中症への対応



②すり傷



③止血



④捻挫



犯罪やトラブルに巻き込まれないよう

SNSの落とし穴に注意して！



それ、本当にアップしても大丈夫ですか？
(個人情報、他の人が写った写真、悪口の書き込みなど)



ホント？ ウソ？
SNSの情報にはウソやデマもあります。真偽を見極める力をつけましょう。



なりすましていることも！
SNSで知り合った人と安易に会ったり、写真を送ったりするのはとても危険です！

◆最近の保健室は…◆

夏休み中、卒業した先輩が遊びにきました。SNSに映るみんなの最近の様子を見せてくれたのですが、そんな中でちょっと気になることが…。現代ではSNSに投稿する写真が無加工であることが珍しくなってきましたが、どこまではOKなのでしょう？前提として、風景や物、人物をよりきれいに見せたいという思いは理解できます。でも、だいぶ現実とはかけ離れた、いわゆる「盛り過ぎ」はどうなのでしょう？歳のせいか、どれも同じ顔に見えてしまい、誰が誰だかよく分かりませんでした。(苦笑)その写真を見て「めちゃめちゃカワイイ！」と言っているのにも疑問が湧いてしまいます。ありのままの子を見て同じことが言えるのでしょうか。**大事なのはリアルな自分であり、その人そのものです。**皆さんが見ている目線は合っていますか？少なくとも私は、今目の前にいる“盛っていないみんな”を見て、十分魅力を感じていますよ。



少し話は変わりますが、SNSに写真や動画を投稿する際、学校の制服やジャージを着たまま、ましてや名札がついていたり、位置情報載せていたりしませんよね？それは個人や居場所の特定(個人情報流出)に繋がり、つきまといやストーキングなどの犯罪に発展していく危険性もあります。



今回見せてもらった画像も、きっと投稿した人はまさか私が写真を目にするなんて思っていなかったと思いますが、こういうことなんです。**一度ネットにあげたものは制限をかけていてもいつ誰が見ているか分かりません**からね。

それにしても、青春真っ只中の夏はいいねえ。(遠い目)夏休み中、時折見かける皆さんはなんだかキラキラしていました☆彡 どんな夏だったか、報告待ってまあ～♥