



7月 ほけんだより



1学期のしめくり！よい夏休みにしよう(^-^)



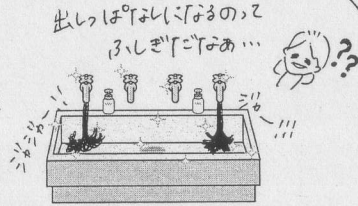
今年の夏休みは 39 日間。あなたはどうか過ごしますか？楽しい、充実した夏休みにしたいと思うなら、まずはしっかりと体調管理をしましょう！よい夏休みになりますように・・・。始業式では元気な顔をみせてくださいね。

2016.7.19

尼崎市立
小田北中学校 保健室

最近の保健室での「コマ」(小田北七不思議編)

ろうかを通っていると「ジャー」と不思議な音。見てみると、手洗い場の水が出っぱなし、それも2か所も・・・。そういえばさっきプールから出てきた人たちが足を洗っていたけれど・・・。たしか体育大会の時もそうだったな・・・。東日本大震災が起ってから、節電が話題になることが多くありましたが、夏は節水も大切です。兵庫県はダムもあり、近くには琵琶湖もあるため、水不足といってもピンときませんが、夏になると毎日のようにダムの水量が報道されている県もあります。水不足が深刻な香川県では、学校のプールの授業が中止になったり、家の水道水が少ししか出なかったり・・・。無限にあるわけではなく、限りのある資源です。水道から水が出ることは当たり前ではありません。大切に使うてくださいね。



からだ豆知識クイズ♪



人の体は筋肉によって動くことができます。では、体の中で「一番強い力を出す」筋肉はどこでしょうか。

- ①物をつかむ手の筋肉
- ②物を踏みつける足の筋肉
- ③物をかみくだくあごの筋肉



答えは保健室前の掲示板に用意しています。

増田先生 60
のこえは②
あてはまるかな??

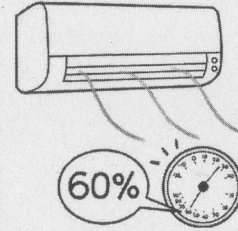
マッスル!!

夏かぜにご用心!

冷房にあたりすぎたり、寝冷えをしたり、冷たいものを食べすぎたりして、体を冷やしてしまうと「夏かぜ」をひく原因になってしまいます。夏かぜの予防法を考えて、気をつけて過ごしましょう。

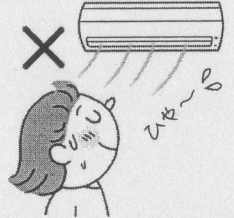
室内の湿度を60%にしよう

かぜのウイルスは湿度の高いところを好みます。風通しをよくして湿度を60%に保ちましょう。湿度は下げすぎにも注意しましょう。



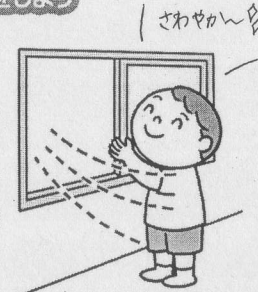
直接クーラーに当たらないようにしましょう

暑さでかいた汗はクーラーで...という人はいませんか？体温が急に下がりがすぎたります。まず着替えをしたり、タオルで汗をふくようにしましょう。



こまめに換気しよう

冷房で閉めきった部屋は空気が汚れ、ウイルスが活動しやすい環境になります。こまめに換気することを忘れずに実行しましょう。



手洗いとうがいをしっかりしよう

外から帰ったときなどの手洗い・うがいを忘れずにしましょう。かぜのウイルスを防ぐ最も基本で簡単な方法です。



最高の夏休みにするために

おしゃれ障害って

知ってる？
ピアス・髪を染める・メイク・・・
体が未完成の中学生が行うことで、健康に悪い影響があることがわかってきました。

カラコン・コンタクトレンズも
視力が下がるん出ているよ

熱中症に気を付けよう!

熱中症の予防は水分だけでなく塩分も補給すること。規則正しい生活習慣も大切です。

3食しっかり食べる

つつい寝坊して朝ごはんぬき・・・運動するにも勉強するにもまずはエネルギーが必要です。

お酒・タバコ

絶対ダメ!
どちらも「依存性」があって、簡単には止められません。本当に今のあなたに必要?

軽い気持ちで始めて後悔しにくいの