

保健だより

夏休み号

平成28年7月20日(水)
江戸川区立葛西中学校
保健室



いよいよ明日から夏休み！ 安全に元気に過ごそう



今年も暑い夏が始まりました。いよいよ明日から夏休みです。

部活動や勉強、旅行などいろいろな計画を立てていることでしょう。

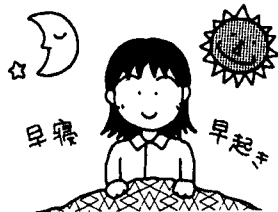
健康な毎日過ごすために、夏休み中も規則正しい生活を心がけてください。

※☀️〜※☀️〜※☀️〜※☀️〜※☀️〜※☀️〜※☀️〜※

本日の終業式の中で、保健委員会3年生が「夏休み中の健康について」発表しました



夏休みは生活リズムが崩れがちです。
早寝早起きを心がけましょう！



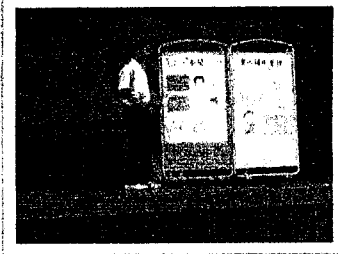
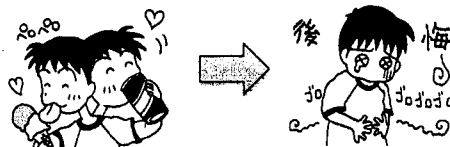
夏休み中は次の3つの〇〇不足に注意してください。

睡眠不足	水分不足	栄養不足
暑くて寝ぐすり眠れない クーラーなどを上手に活用 クーラー・扇風機の かけっぱなしに注意	熱中症になりやすい こまめに水分補給 炎天下・長時間の 運動は要注意	あっさりしたものばかり・・・ 量は少しでもいろいろな食品をとろう 塩辛い野菜も食べる たんぱく質を効率的にとる

*栄養不足にならないように、今日の「給食だより」をぜひ参考に！

夏に体調が悪くなる原因①

冷たいものとりすぎによる胃腸機能の低下

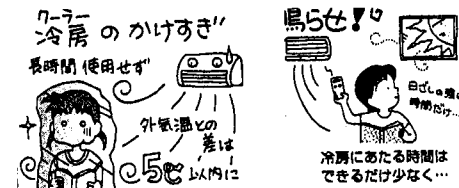


※☀️〜※☀️〜※☀️〜※



夏に体調が悪くなる原因②

冷房（外気温との差）による自律神経の乱れ

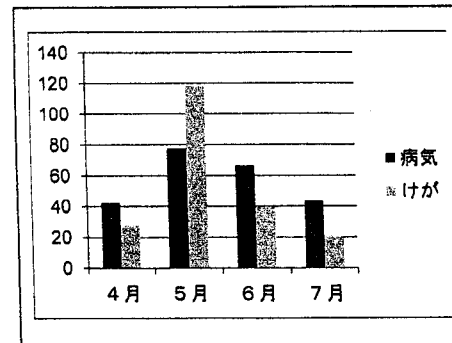


「自律神経」は、胃や腸の動きや心臓の拍動、代謝や体温の調節など、人間が生命を保つ上で欠かせない動きを担っています。

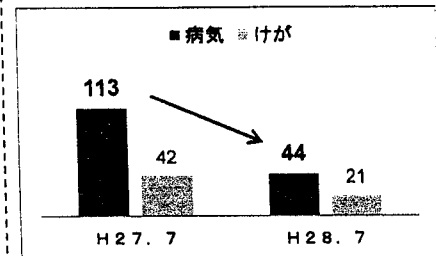
7月の保健室

7月1日～7月19日までの来室者数（のべ人数）

病気	44人
けが	21人
計	65人



昨年度7月の保健室は、体調の悪い人の来室が非常に多かったです。今年度は以下のグラフのように激減しました！一人一人の日々の健康管理がしっかりできている成果ですね。



1学期、みんながんばりました☆
また2学期、元気に会いましょう！

※☀️〜※☀️〜※☀️〜※