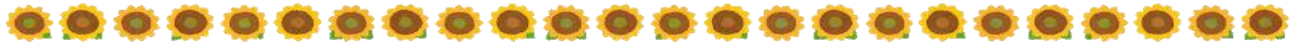


ほけんだよい



令和元年7月19日
大分県立別府支援学校鶴見校
第5号 保健部発行



待ちに待った夏休み。学校がお休みだからとダラダラ過ごしていると、あっという間に終わってしまいますよ。2学期を元気にむかえるために、夏休みも生活リズムをきちんと整えておきましょう。

9月2日の始業式にみなさんの夏休みの思い出を聞かせてくださいね。成長したみなさんと会えるのを楽しみにしています♪



せいかつ 生活リズムはみだれてな～い？

夏休みの生活リズムは5つのカギ
5つのカギを集めてゴールをめざそう

スタート!

①「あさ」のカギはどっち?
 A 時間を気にせず寝る
 B 学校に行く日と同じ時間に起きる

②「あさごはん」のカギはどっち?
 A しっかり食べてエネルギー補給
 B 食欲がないので食べない

③「うんどう」のカギはどっち?
 A 外に出て元気に遊ぶ
 B すずしい部屋で遊んで外に出ない

④「お風呂」のカギはどっち?
 A ぬるめの湯船にゆっくりつかる
 B シャワーだけで済ませる

⑤「よる」のカギはどっち?
 A 遅くまでテレビをみる
 B テレビを消して早く寝る

つかれがとれない...
▶④にもどる

パワーが出ない!
▶②にもどる

眠れない...
▶⑤にもどる

もうこんな時間!
▶スタートにもどる

体がけろいなあ
▶③にもどる

ゴール
これで夏休みの生活リズムはばっちりだね!

あつ 暑
い 夏

こんな症状はありませんか?



ふみん 不眠
ずつつ 頭痛
かた 肩こり



だるい
イライラする
かぜをひきやすい



いつ 胃痛
ふくつ 腹痛
しょくぶく 食欲不振
げり 下痢・便秘



てあし ひ 手足の冷え
ようつう 腰痛



それは夏バテかもしれません

気になる症状がある人はチェックしてみよう

夏バテをまねく Lifestyle Habit

生活習慣



- 日中はエアコンの部屋にずっといる
- 寝るときは朝までエアコンをつけている
- ゲームやスマホで夜ふかしすることが多い
- 朝ごはんをほとんど食べない
- 冷たい物ばかり食べている
- めん類や菓子パンで食事を済ませることが多い



- 炭酸飲料やジュースをよく飲む
- 肌がたくさん出る服をよく着る
- お風呂はシャワーで済ませることが多い
- ほとんど運動はしない
- 涼しい部屋と暑い外との出入りが激しい

たくさんあてはまる人は要注意!
生活習慣を見直しましょう



健康豆知識

蚊に刺されたときの対処



これはダメ

- ✗ かきむしる…とびひになってしま
うことがあります
- ✗ つめを押し付けてバツ印をつける
…皮ふを傷つけるだけで意味があ
りません



正しい対処

- 保冷剤などで冷やす…かゆみが和
らぎます
- 必要に応じて薬を使う
- かきむしり防止にばんそうこうを
貼るのも○



刺される前に対策を

- 蚊の多い場所へ行くときは、虫よけスプレーを使いましょう
- 家の周りに水がたまったバケツや水たまりなどがあれば撤去しましょう

