

# ほけんだより 7月

吉野中学校  
保健室

期末テストも終わり、1学期も残り20日となりました。疲れがたまっている人も多いのではないのでしょうか。夜はなるべく早めに休むようにして、疲れを残さないようにしましょう。

また、7月に入り、いよいよ夏本番です。気温が高くなる日が増えるので、こまめに水分補給ができるように水・お茶・スポーツドリンクなどの飲み物を持ってくるようにしましょう。



## 7月の保健行事

日時	行事	対象学年	準備物・提出物
7月9日(火)	救命救急法 実技講習会	全学年 1限：2年／2限：1年／3限：3年	*体操服登校 *感想文



### \*救命救急法実技講習会を実施します。

7月9日(火)の1・2・3時間目に日本赤十字社の方を講師に迎え、「救命救急法実技講習会」を実施いたします。対象は全学年で、一次救命処置の手順を教えてください。



### ～水泳の授業が始まります～

- ① ケガを防止するため手足の爪も短く切っておきましょう。
- ② 必ず先生の指示を守りましょう。ふざけると危険です。事故につながります。
- ③ 水泳は体力を消耗するので、授業のある朝は必ず食事をとってきてください。  
また、水分補給ができるように水筒の準備もお願いします。

**\*ルールを守って、楽しみましょう。**



## 6月7日(金) 薬物乱用防止教室

阿波吉野川警察署の小林先生、学校薬剤師の松尾先生より、飲酒や喫煙、薬物の危険性などのお話をさせていただきました。



## 6月20日(木) 性教育講演会

徳島文理大学の森脇先生より、命の大切さについてのお話をさせていただきました。



# 夏の部活動、熱中症にくれぐれも気をつけて

運動を始める前にみんなでチェックし合おう



体育館はドアや窓を開けて  
風通しをよくしておく



のどがかわく前に  
水分や塩分を定期的にとる



体調がよくないときには  
無理をせず休む

※普段から十分な睡眠、しっかり朝ごはんなどで体調を整えておくことも大切です

## 夏も湯船に浸かろう

暑い日はシャワーだけで済ませがちですが、夏を元気に過ごすためにも湯船に浸かるのがオススメです。

38~40度のお湯に  
10~15分ほど  
浸かるのが◎

### 疲れが取れる

湯船に浸かると血管が広がって血行が良くなり、体にたまっていた老廃物などが排出され、同時に、酸素や栄養素が全身に行き渡ります。夏は体力の消耗が激しい分、しっかり疲れを取りましょう。



### よく眠れる

眠気は体温が下がることで起こります。湯船に浸かると体温が上がりますが、その後は広がった血管から熱が放出され、1~2時間かけて体温が下がっていき眠くなります。熱中症も夏バテも予防の基本は睡眠。夜の入浴で質の良い睡眠を。



## 土用の丑の日 はうなぎ、だけじゃない

「土用」は季節の変わり目である立春・立夏・立秋・立冬の直前の約18日間のことです。

そんな「土用」の丑の日に食べるといいとされているのが「う」がつく食べ物。

●うなぎ



●うどん



●うり



●梅干し



●牛肉



(きゅうりやすいかなど) など

よく知られているうなぎの他にもさまざまな食べ物があります。これらの食べ物は消化吸収や疲労回復、エネルギー補充によいものばかりです。

どれも体調を崩しやすい季節の変わり目にぴったりのものなので、食事に取り入れてみてください。