

もうすぐ夏休みです。早く来ないかなと楽しみにしていた人も多いと思います。いろんな予定を立てている人もいると思いますが、体調管理や安全にも気を配ることが大切です。しっかり準備をして、思い出に残る夏休みにしたいですね！

夏休み生活リズムチェック実施！

夏休みは、いつもより自由な時間が増える分、夜更かしや朝寝坊が続いたり、食事の時間がバラバラになりがちです。そこで、みなさんには、夏休み期間である7月19日(土)～8月24日(日)の間に「生活リズムチェック表」に実践してもらいます。毎日を元気に過ごすために、そして夏休み明けも体調を崩さないようにするために、生活リズムを整えましょう！

生活リズムチェック表の取り組み方



①あゆみに貼っている3点固定の用紙を参考にし、「夏休み期間」の目標を設定する。

②実施期間中は、達成した数に応じて、◎・○・△・×のいずれかを表に記入する。

③最終日にチャレンジ結果や感想を記入し、提出する。

ハンディファンを使う時は…



外気温が35℃以上の時は熱風を当てるようなものなので、単体では使わず、濡れタオルなどを併用する。

周囲に注意し、髪の毛などを巻き込まないようにする。



35℃以上



「強い衝撃を与えた」
「水没した」
「異常に熱くなる」
「異臭がする」と
いったものは使わない。



風を目に当てないようにする。
(首元に下向きに当てるとよい)

暑さ対策！

冷やして

手のひらを

手のひらには体温調節の役割を担うAVAという血管があり、これを冷やすことで効果的に体温を下げるができると言われています。



15℃程度の水(冷たすぎてもよくない)に5～10分くらい手をつける



冷やしたペットボトルを握る(AVAは頬にもあるので、頬に当てるのもよい)

日焼けをしたときは



●まずは冷やす

濡れタオルやタオルでくるんだ保冷剤などで



●しっかり保湿する

保湿剤は刺激の少ないものを



●症状がひどいときは受診する

強い痛み、広範囲、水ぶくれなど

SNSの使い方に注意



今は、多くの人が使っているSNS。そこに潜む危険について知っていますか？SNSを利用して多くの人と交流し、さまざまな意見を交わすことは、悪いことではありません。ただし、安易に個人情報を書き込んだり、プライベートな写真をアップしたりすると、思いがけない事態に巻き込まれる危険性があります。また、ちょっとした一言が相手を傷つけることもあります。その言葉やコメントは、本当に必要ですか？送信ボタンを押す前に、少し立ち止まって考えてみる心の余裕が必要です。



健康診断の結果をふまえて

4月から始まった定期健康診断が終わりました。各検査・健診で疾病や異常の疑いがあった場合に、「結果のお知らせ」でその内容をお伝えしています。夏休みは治療のチャンスです。時間の取りやすい夏休みの間にぜひ済ませてください。特に、むし歯の治療などは一定の期間が必要となる場合がありますので、早めの受診をお願いします。

疾病や異常の疑いがなかった人も、去年の自分の結果を見比べてみて、自分の心と体について考えてみましょう。