ほけんだより 7月

令和7年(2025) No.4
鎌倉市立手広中学校
保健室

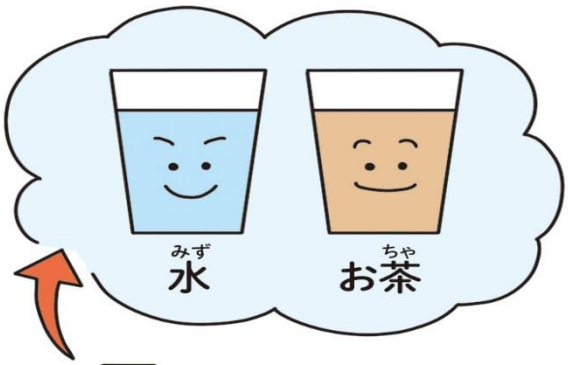
もうすぐ夏休み

いよいよ夏休みですね。自由な時間が増え、趣味やスポーツ、好きな勉強など、やりたいことができる貴重な時間です。慌ただしい学校生活から離れ、ちょっとのんびりすることも良いですね。普段とは違い、時間や行動を自分で決めることが多くなる時期です、自由な時間を有意義に過ごすためにも『健康』と『安全』を意識して行動しましょう。

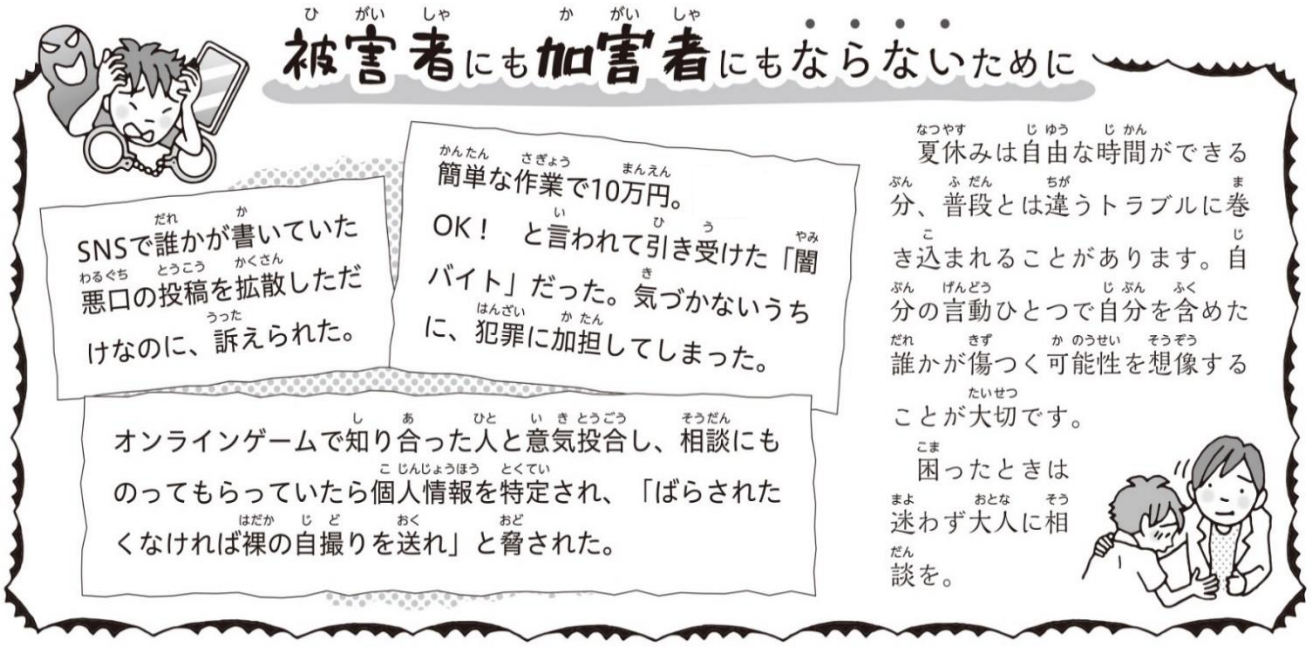
水分補給のときの注意!

気温が高く、よく汗をかく夏は体の中の水分が失われやすい時期です。こまめに水分補給をしましょう。

水分補給は大切ですが、冷たいもののとりすぎには注意が必要です。冷たいものをゴクゴク飲みたくなるかもしれませんがあまり冷たいものばかりとると体の中が冷えすぎて体調が悪くなり、お腹が痛くなったりするかもしれません。体のことを考えて、上手に水分補給をしましょう。



気をつけたいのは、清涼飲料水です。
清涼飲料水には、糖分が多く含まれています。
糖分をとりすぎると肥満やむし歯、糖尿病などになるリスクが高まります。また、清涼飲料水でお腹がいっぱいになると、食事がきちんと食べれず、栄養が偏ってしまい、夏バテの原因になってしまいます。
できれば普段の水分補給には、水やお茶がおすすめです。
外の活動や遊びをして、たくさん汗をかいた後は水分だけでなく塩分もとりましょう。



すべての計測、検査、検診が終わりました。

個別面談時に担任より保護者の方へ『健康診断の記録』を渡しています。

検診後には必要に応じ『受診のすすめ』を配付しました。

部活動などがある中、なかなか病院に受診することもできなかったことでしょう。

夏休みの間に時間を作って、診てもらうようにしましょう。

【参考：引用】日本学校保健研修社『健』および東山書房『健康教室』より

保護者の皆様へ

梅雨に入ったと思えば、雨空ではなく真夏日の太陽が高温多湿な状況を生みだし、保健室には連日、体調不良を訴える生徒が多く来室しました。身体の様子を聞いていると、「夜寝るのが遅かったです」と言うので、「なぜ？」と問いかけると、多く聞かれるのが「YouTube を見ていました」「SNS（LINE・Instagram など）をしていました」ということです。成長期であるこの時期の身体に睡眠不足は良い影響がないですし、この季節は熱中症になりやすくなります。「保健室のベッドでの休養は1時間ね」という約束ですが、2時間はぐっすり寝てしまい、起こさないと起きないといったケースも多くあります。それでも、スマートフォンのある生活を、なかなか見直すといったことは難しいようです。

まもなく、長い夏休みに入ります。ネット環境は便利ではありますが、依存してしまう、予期せぬ犯罪に巻き込まれてしまうなど、危険と隣り合わせになることもあるように感じます。ご家庭でも、スマートフォンの扱いに苦慮していることも多いのではと思いますが今一度、使用についてのルールを決めるなど話し合っていただければと思います。夏休みは、心身の成長につながる大切な時間です。規則正しく、安全にそして楽しく過ごしてほしいと思います。

元気な笑顔で2学期に会えることを楽しみにしています。ご家族の皆さまも、毎日の忙しさが増しますが、どうぞ素敵な夏休みをお過ごしください。