

令和3年7月19日
京都市立桂中学校
保健室

もうすぐ始まる夏休み。新型コロナ感染症が蔓延している中で、制限されていることが多い、我慢の2年目の夏です。新型コロナ感染症予防に加え、熱中症対策もしなければなりません。みなさんは、よく頑張っていると思います。そんな夏休みですが、少しでも健康にそして楽しくよい思い出をつくってほしいなと思っています。

ナツキさんに聞きました！

暑～い夏休みも元気なワケは？

去年の夏休み、遊びも勉強もばっちりこなした先輩ナツキさん。その元気のワケを教えてくれました。

ナツキさん

元気でいられるワケは？

→ポイントは「リズム」

「朝早く起きなくてもいいから…」って夜ふかししていない？
夜ふかしすると朝起きられなくなって、次の日にまた寝るのが遅くなつて…と、どんどん生活リズムがくずれてしまうよ。
それでは疲れがたまるし、2学期に生活を戻すのが大変！ 夏休み中も早寝早起きの規則正しいリズムを守ると、元気に過ごせるよ。



いい「リズム」をつくる 4つのヒント を紹介！

1 学校に行く日と同じ時間に起きよう
ヒント

規 則正しい生活は、まず早起きから！ 自然と夜に眠くなつて早寝早起きのリズムがつくれるよ。

2 起きたらまずカーテンを開けよう
ヒント

眠 い朝もカーテンを開けて朝日をとり込めば目覚めスッキリ！ 太陽の光が体を活動モードに切り替えてくれるんだって。

3 体をこまめに動かすワセをつくろう
ヒント

雇 間に体を使うとよく眠れるんだ。運動の時間をわざわざ作らなくとも、階段の昇り降りや、部屋のそうじでも運動量はアップするよ。

4 寝る前のスマホはやめよう
ヒント

寝 着前にふとんの中でスマホをさわっていないかな？ 画面の光を浴びると、いつまでもリラックスできないよ。

体にいいこと
たくさん

夏野菜を探せ！

き	お	く	ら
ぴ	ゆ	と	ま
い	な	う	と
ま	ん	す	り

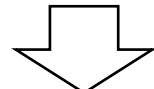
例のように、たて・横・ななめに隠れている夏野菜を探しましょう。（例の「とまと」以外にあと4つ）

- ヒント カゼ予防になるカロテンが豊富
- ヒント 夏に不足しがちな水分がたっぷり！
- ヒント ネバネバが胃の粘膜を守り、夏バテ予防にも

※文字は一度しか使えません

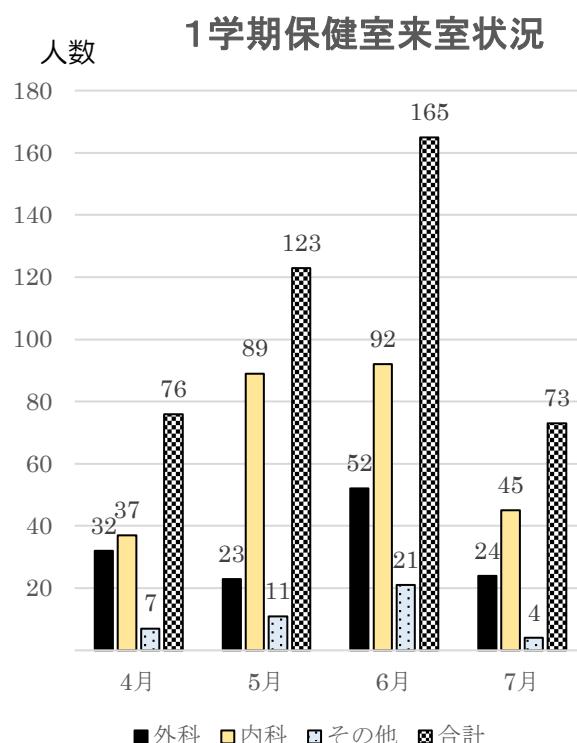
裏面に1学期保健室来室状況をまとめています

保健だよりのカラー版は、学校ホームページの「保健室より」に掲載していますのでご覧ください。



裏面へ

4月6日～7月15日 保健室来室状況



6月は登校日数が多いので、外科・内科ともに多くなっています。全体的に**内科での来室が多い**です。またコロナ禍で**身体的や精神的不調を訴える生徒が増えた**のではと思います。外科の曜日別では、火曜・金曜にけがが多くありました。しばらく部活動が制限され、体力が低下している中で再開し、けがも多かったのではないかと思います（土日の部活動でのけがは含んでいません）。けがの種類については、**捻挫・擦り傷・鼻血**が多かったです。暑くなり鼻血がやすくなっていると考えられます。内科については、やはり週明けの**月曜**・疲れがたまつてくる**金曜**日に頭痛や腹痛を訴え来室する生徒が多かったです。土日の過ごし方を見直してみましょう。**女子の方が不調を訴えている傾向**が出ています。不安なことがあれば、早めに相談しましょう。

