

# ほけんだより

小松中学校  
保健室発行  
夏休み号  
2020.  
7.30

待ちに待った夏休みですね。今年はコロナウイルス感染症による休校があったため、普段より少し短い夏休みとなりました。夏休み中は、生活リズムが乱れがちですが、早寝・早起き・朝ごはんを意識して、健康な毎日を過ごしてくださいね。また、熱中症や水の事故にも気をつけて、楽しい夏休みにしてください。2学期に元気な姿で会えることを楽しみにしています！

## 夏の〇〇不足に気をつけて！

- のどが渇くまで水分をとらない
- 水筒などを持ち歩いていない



水分が足りない…

子どもの体の約70%は水分！汗や尿でどんどん失われていくので「のどが渇いた」と思ったら、もう脱水が始まっているサイン！少しずつこまめに水分補給をしよう！

- 冷たいものばかり飲んでいる
- あっさりしたものしか食べない



栄養が足りない…

胃腸が冷えると、食欲も下がります。あっさりしたものだけでは、必要な栄養が足りていないかも！そうめんにも野菜・肉をトッピングする、温かいものを飲むなど工夫しよう！

- 夜更かしをしている
- 寝る前にスマホやテレビを見る



睡眠が足りない…

寝る時間が遅いと体内時計のリズムが乱れて、朝起きるのもしんどくなります。起きるのが遅いとまた夜更かしをして悪循環！休みの日も学校に行く日と同じ時間に起きよう！

### ～清涼飲料水の飲みすぎに注意！～



「ペットボトル症候群」とは、清涼飲料水やスポーツドリンクなどを大量に飲み続けることによって起こる急性の糖尿病の事です。暑くなると、冷たい果汁入り飲料や炭酸飲料が飲みたくなりますが、このような清涼飲料水には糖類が大量に含まれています。糖分の過剰摂取により、血糖値が著しく上昇し、意識を失い緊急入院することもあります。熱中症予防のため水分補給は大切ですが、その飲み物について一度考えてみてください。

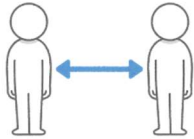
# 感染予防行動を続けよう！

コロナウイルス感染症の感染者数が減ってきたと思っていると、再び全国で感染者数が増えてきています。愛媛県内でも数人の感染者が出ています。夏休みは帰省や旅行などで県外からの人が増えることも考えられます。夏休み中も、自分自身はもちろん、周りの人も守るために！人！人が出来ることをしましょう！

## ◎感染防止の3つの基本

①身体的距離の確保

2m(最低1m)は空ける



②マスクの着用

口と鼻を覆い、  
正しく着ける



③手洗い

石鹸で30秒以上洗う



## ◎新しい生活様式

- ・まめに手洗い・手指消毒
- ・咳エチケットの徹底
- ・こまめに換気(エアコン併用で室温 28℃以下に)
- ・「3密」の回避(密集・密接・密閉)
- ・健康状態に応じた生活
- ・毎朝の健康チェック



1学期に行った健康診断の結果、病院での検査や治療が必要と言われた人で、まだ済ませていない人はいませんか？夏休みは治療のチャンスです！休み中にきちんと診てもらい、2学期を迎えるようにしましょう！



## ちか先生の相談室

本気！！



○8月の予定  
8月27日(木)  
31日(月)

○9月の予定  
9月3日(木)  
10日(木)  
17日(木)  
24日(木)

夏本番の暑さが続きますが、小松中のみなさんは元気に過ごしていますか？今回ご紹介するのは、相田みつをさんの作品の中の「本気」という作品です！！相田みつをさんの作品はとても素敵なものがたくさんあり、大勢の方々に勇気づけたり励ましたり、時には優しい言葉で癒したりします！今の時期だからこそ、小松中のみんなに届くように選びました！！

なんでもいいからさ  
本気でやってごらん  
本気でやれば  
たのしいから  
本気でやれば  
つかれないから  
つかれても  
つかれが  
さわやかだから

みつを