

# ほけんだより 8月

令和6年7月18日  
森山中学校 保健室  
発行者 馬場 佳那

いよいよ、待ちに待った夏休みですね！楽しい夏を過ごすには、暑さに負けない強い体づくりがかかせません。基本は、バランスのよい食事、良い睡眠です。夏休み中も生活リズムを崩さずに規則正しい生活を心がけましょう。メディアの使用時間も家庭でルールを決めて、使用するようにしましょう。また、7月に入り、新型コロナウイルス感染症が流行し、学級閉鎖の学校も出ています。「換気」「手洗い」などの感染予防も心がけましょう。+

## その夏の過ごし方 大丈夫？

冷房で  
キンキンに  
冷えた部屋って  
最高ー！



冷たい  
麺類にアイス、  
やめられない！

暑いから  
お風呂は  
シャワーだけ！



そのままだと... **夏バテ** になってしまうかも

体がだるくなる

食欲がなくなる

やる気が出なくなる

## 元気に過ごすためのアドバイス

冷えすぎた部屋にずっといると、体温調節がうまくできなくなります。室温は28℃くらいを目安に。



冷たいもののとりすぎは下痢や便秘、食欲不振の原因になるので要注意。温野菜や汁物もプラスしてみよう。



昼間に冷房で冷えた体をぬるめのお湯につかって温めましょう。リラックスできて、よく眠れますよ。



## お悩み相談室はじめます。

相談場所・・・クラスルーム「令和6年度 保健室」  
お悩み相談室

自分や友人のことで不安や悩みがあったりしたら、一人で悩まず、いつでも気軽に相談してください。

