



平成30年7月19日(木)
茨木市立西中学校 保健室



夏休みが始まるよ!



7月21日(土)~8月26日(日)までの37日間!!
計画をたてて、有意義な夏休みにしたいですね!
夏休みにはいろいろなチャンスがあります!
宿題をして1学期の内容をおさらいするチャンス。
海や山に行っておたくさん体を動かすチャンス。
本をいっぱい読んで新しいことを知るチャンス。
そして、体の調子を整えるチャンスです。
長い休みの間も生活リズムを整えて、いろいろな
チャレンジをしてみよう!

受診がまだの人へ 夏休みはたっぷり時間があります

4月からの健康診断が終わりました。校医さんから「病院
に行って詳しく診てもらったほうがいいよ」と言われた人には「受診のおすすめ」を渡してい
ます。まだ受診をしていない人は、
夏休みがチャンスです。病院で一
度診てもらってください。



もし治療が必要な時も、夏休み
なら通院しやすいと思います。

そのうち、そのうち...で夏休みが終わらないうちに

生活リズムの

乱れを
なんとかしたい!
と思ったら

自由な時間がいっぱい夏の休み。つい遅くまで
起きていて、昼夜逆転の生活になってしまう人も
います。「生活リズムの乱れを何とかしたい」と
思ったら、こんなことを実行してみてください。
効果が期待できますよ。

1 早起きをしよう
毎朝同じ時刻に起きる習慣を。
午前7時までには起きよう

2 朝日を浴びよう
朝の光が生活リズムを
整えてくれます

3 朝ごはんを
食べよう
朝食は、脳や体の
目覚めを助けてく
れます

4 夕食は寝る3時間前
までに食べるのが理想
それ以降の夜食は控えめに

5 眠る環境を整えよう
眠る前は、なるべく早い時間
にテレビやスマホをやめて、
リラックス

6 決まった時間に
ベッドに入ろう
起きる時間から逆算して、
寝る時間を決めよう。
遅くなりすぎると熟睡で
きにくくなります

7 睡眠時間は短すぎず、長すぎず
必要な睡眠は、小学生では10時間、中学生では9時間、そして高校生で8.5時間。
でも個人差もあるので、日中に眠気のない自分の睡眠時間を見つけよう

〇〇に刺されたら!



ハチ に刺された!

- ① 針が残っていたら毛抜きか粘着テープで抜く
- ② 毒と血を絞り出すように、水で洗う
- ③ 痛みやはれは、氷や水で冷やす

☆軽い時は 薬局で相談 ☆気分が悪かったり、息苦しい
ときは、すぐに受診しましょう



毒蛾 にさわった!

- ① 毒の毛がついていたら服を脱ぐ
- ② 粘着テープなどで皮膚についた毒の毛を取る
- ③ その後、水で洗い流す

☆はれやかゆみがひどいときは、
受診しましょう



クラゲ に刺された!

- ① 絶対にこすらない
- ② 皮膚に触手がからまっている時は、海水で洗い流す
取れない時は素手で触らず、軍手やタオルでつまむ
- ③ 痛みをやわらげるために氷や水で冷やす

☆受診しましょう

新常識

★ニオイが気になる汗の対策★

汗の99%は水分で、出てきた瞬間は無臭。汗臭くなるのは皮膚の表面で垢
や皮脂などと混じって雑菌が増殖するためです。止まらない汗とニオイにこんな対策。

ぬれタオルで軽く吸い取る

乾いたタオルでゴシゴシふくのはダメ。汗は蒸発す
る時に体温を下げます。ぬれたタオルでそっと吸い取
り皮膚を湿らすと、汗は蒸発しやすく、体温が下がる
ため汗も止まります。またニオイ成分
は水に溶けやすいので、ぬれタオルで
ふくとニオイ対策にもなります。



汗を増やす

汗をかかない生活はニオイには逆効果。
汗腺が発達した人の汗のほうが臭わない
のです。汗腺を発達させるには、
・運動と入浴でふだんから
汗をかく
・冷房にあたりすぎない

