

# 夏休みのほけんだより

平成19年7月20日  
井手町立泉ヶ丘中学校

いよいよ夏休みがやってきます！あなたは夏休みにもむけて何か目標を立てましたか？「クラブに休まず行こう」「毎朝ラジオ体操をしよう」など運動の目標を立てた人もいるでしょう。「家の手伝いをしよう」「早寝早起きをつづけよう」「毎日3時間は勉強をしよう」など生活面の目標を立てた人もいるかもしれませんね。長い休みを目標なしに過ごしてしまうと、体も心もだらけてしまいます。少しでもいいので、必ず守る目標を決めましょう。

どんな小さなことでも、続けることは我慢する心を育てることにつながります。まわりの人に応援してもらって、やり通せるようにがんばってください。夏休みが終わったときに「やった〜！」と自信を持って言えるといいですね。



夏休みだからって  
ゴロゴロ、ダラダラ  
しないでね

## 生活リズム3つの快感！

### 快食 (かいしょく)

夏バテ防止には、好き嫌いせず、バランスよく食べることが大切です。



### 快便 (かいべん)

冷たい物のとりすぎは、おなかの調子をくずす原因になります。食物繊維をたくさんとって便秘を予防しましょう。



### 快眠 (かいみん)

昼のあいだに、外へ出て運動をするとよく眠れますよ。早寝・早起きは元気のヒケツです！



夏休みのクラブ活動、飛び散る青春の汗！う〜んカッコイイ！！でも、暑い盛りにもリをすると…

## 熱中症

だるい・フラフラする・顔がほてる・顔色が悪くなる・気分が悪くなる

これは熱中症のサイン、こんなときには**要注意!!!**



### 熱中症になってしまったら！

- ずずしい所で足を高くして寝かせ、衣服をゆるめて安静に
- 汗をふきとり、冷たいタオルなどで体を冷やす
- 意識があるときは、冷たい0.1%の食塩水がスポーツドリンクをすこしずつ補給する



☆全身のけいれんをおこしているなど、重症の場合は救急車を！

### 運動をするときの注意

運動するのは、早朝か夕方に（屋外では帽子をかぶる）

体育館では、風通しをよくする



水分の補給をする

40分に1回、15分程度の休憩を



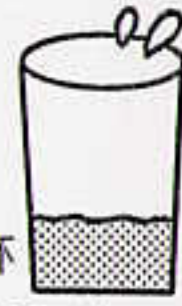
### 運動の前

しっかり飲む  
30〜15分前に、コップ1杯  
(約500ml)



### 運動中

少しずつ飲む  
15分ごとに、コップ1/3杯  
(約150〜200ml)



## 夏休み中、部活等のお弁当の管理に気をつけよう！

十分に力を発揮するためにも、食中毒予防のために、気をつけましょう。

- ☆直射日光の当たらないできるだけ涼しい場所に保管する。
- ☆保冷剤等を利用して、いたみにくいくふうをする。
- ☆味が変わったと感じた場合は、食べるのをやめる。

