

# 😊スマイル

# 保健だより 7月号 ②

宮内中学校 ほけんりつ  
令和2年7月30日

今年の梅雨はとにかく雨が降りまじ。傘をさしての登下校も多かったように思いますが、梅雨が明けると、いよいよ夏本番！同時に夏休みもやってきます。いつも以上に生活リズムに気を配り、元気に夏を過ごしましょう。

## ぐっすり眠って元気をチャージ！

★GOODな睡眠をとるために★

- ① 夜ふかしをせず、早寝、早起きを心がける！
- ② 冷房で冷えた体を湯船であたためてから寝る！
- ③ 寝る直前は、スマホやゲームなどの画面は見ない！



疲れがとれる。病気にたいして学習にしっかり取り組める。朝食がおいしく食べられる。

やる気が出ない。イライラする。集中力が下がる。肌が荒れる。

## ココろに手をあてて...

**感情** 自分の感情とゆっくり向き合ってみよう。



イライラしたり、ネガティブになってしまったりするのも大事な自分の感情。そんな自分を責めないで。マイナス感情から逃げ出せない時は、家族や先生、友だちに相談してみよう。

**エネルギー** 頑張ることは大切なことですが、頑張りすぎて疲れてしまうこともあります。自分のペースで考えて取り組んでいこう。疲れてしまったり、自分なりのリラックスタイムをつくらせて、エネルギーを蓄えよう。あはれのリラックスタイムは何かかな？

## 知っておこう!! 熱中症の応急処置

① 自分で水が飲めない時や意識がない時は、すぐに救急車を呼ぶ!!

119番

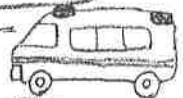
② 涼い場所へ移動する。

③ 衣服をゆるめ、体を冷やす。

首  
わきの下  
足のつけ根

④ 水か、塩分を補給する。

スポーツドリンク、経口補水液



## 時間の使い方を振り返ってみよう!



テレビやスマホ、ゲームなどの画面に向っている時間は、日にどれくらいですか？ それらにさわる時間を少し減らすと、勉強や趣味、家族や友だちとの時間を増やすことができね。

いつもより短い夏休み。気持ちよく2学期がスタートできるように、規則正しい生活を心がけ、夏休みの時間の使い方についても考えよう!