

7

月

保健だより

令和7年7月
調布市立神代中学校
保健室

7月保健目標



夏を健康に過ごそう

いよいよ夏休みですね。今年は、梅雨の中にも猛暑日があったり、真夏日の到来がいつもより早かったりと、例年にないことが起きています。夏休み中は、気温が高温となり、それが続いてしまうことが予測されます。くれぐれも、自分の体調を過信せず、熱中症に気を付けて過ごしてください。

夏こそ 早寝・早起き・朝ごはん

暑い夏は、それだけで疲れるもの。部活動や外で活動する人は、自分が思っている以上に疲れているかもしれません。そんな時は、いつもより早めに休んでください。ぐっすり眠れば、朝はスッキリ起きられるはず。そして、朝ご飯もおいしく食べられるでしょう。勉強や部活動を頑張ったり、友達と楽しく遊んだり、充実した夏休みを送るために“早寝・早起き・朝ごはん”を心掛けましょう。



水分補給のときの注意！

よく汗をかく夏は、体の中の水分が失われやすい時期です。気を付けたいのは、清涼飲料水。清涼飲料水には、糖分が多く含まれています。糖分を取り過ぎると、肥満やむし歯、糖尿病などになるリスクが高まります。また、清涼飲料水でお腹がいっぱいになると、食事がきちんと食べられず、栄養が偏ってしまい、夏バテの原因になってしまいます。そのため、普段の水分補給には、水かお茶がおすすめです。外遊びや運動をしてたくさん汗をかいた後は、水分だけでなく、塩分もとりましょう。



水分補給は大切ですが、冷たいものの取りすぎには、注意が必要です。冷たいものをゴクゴク飲みたくなるかもしれませんが、あまり冷たいものばかりをとると、体の中が冷えすぎて体調が悪くなったり、お腹が痛くなったりするかもしれません。体のことを考えて、上手に水分補給しましょう。



夏休みは、治療のチャンスです

重要！



4月から実施した健康診断の結果から、受診や管理が必要な場合は、すでにお知らせしています。受診や治療は、順調に進んでいますか？

まだ医療機関を受診していない場合は、**時間のとりやすい夏休みを利用して**、受診や治療をお願いします。特に、むし歯の治療などは、一定の期間が必要となることもあります。夏休み中に治療が終わるように、早目に受診をしてください。

