

# ほひんだより7月

## 保健室からのお知らせ



学校から持ち帰るタブレットも、ルールを守って使用しましょう

爪は大丈夫?



梅雨が明けました。夏本番です。いよいよ来週から夏休みです。1学期を振り返ってこれからの過ごし方を考えたり、新たな2学期以降の目標を立ててみたりするのもよいかもしれません。昨年とは違い夏休みは30日以上あります。いろいろなことにチャレンジできる良い機会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごせるといいですね。

## 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!

冷たい種類にアイス、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

- 体がたるくなる
- 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ましょう。



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。



## SNSの「ルール違反」大丈夫?



スマホを使う時間が増える夏休み。ルール違反をしていないか、自分自身でチェックしてみましょう。

- ❌ 悪口や差別的な内容は書かない
- ❌ 暴力的な言葉は使わない
- ❌ 知り合いのアドレスや個人情報を書かない
- ❌ 雑誌や書籍の写真・イラストの無断使用はしない
- ❌ 他人の書き込みを“あおる”ようなことはしない
- ❌ 根拠のない「うわさ話」をしない
- ❌ 人が写っている写真や動画を無断でアップロードしない

気軽な気持ちで書きこむとトラブルが起こったり、大変な事件に発展するケースも!



## 「冷え」を防ごう

**暑** い日はつい冷たい飲み物や食べ物をたくさんとってしまいがちですが、お腹が冷えてしまうと胃腸が弱って、腹痛や下痢をおこしやすくなります。



## お腹の「冷え」を防ぐ工夫

- ① 食事に温かいみそ汁やスープなどを一品加える
- ② 時々常温の飲み物をとる
- ③ 香辛料を加えてからだを温める
- ④ そうめんや冷麺を食べるときには、温野菜などの温かい副菜も一緒に食べる



そこで...