

ほけんだより 7月

R6.7.
一宮市立
北部中学校
✿保健室✿

☀️ **一北中生の元気アップを応援します！** ☀️

3年生は部活動もいよいよラストスパートですね。夏の暑さに負けない身体づくりには、規則正しい生活習慣が何よりも大切です。毎日朝ごはんを食べる、早く寝る習慣をつけるなど、日ごろの生活を見直してみましよう。



-----夏バテに注意！-----

暑い夏を健康に過ごそう

～翌日に**疲れを持ち越さない**～

質のいい睡眠をとるためにお風呂はシャワーで済ませず湯船につかりましょう。寝る1時間前にはスマホ使用を控えると良いですね！



～**食事や水分補給で必要な水分量は1日に2.5ℓ**～

人間の体の
約60%は
水



5%失うと

- ・脱水症状
- ・熱中症症状が現れます

10%失うと

- ・筋肉のけいれん
- ・循環不全などが現れます

『喉が渴いた』と
感じた時には
すでに水分不足です

～夏休みも**体を動かしてリフレッシュ**～



夏休みは通常に比べてゲームやスマホを使用する時間が多くなりがちです！



ジョギング、ストレッチなど自宅でできる簡単なものでOK！
外出先ではエレベーターやエスカレーターではなく、**階段で上り下り**するのも Good！ 軽い運動で心も体もスッキリさせましよう！

