

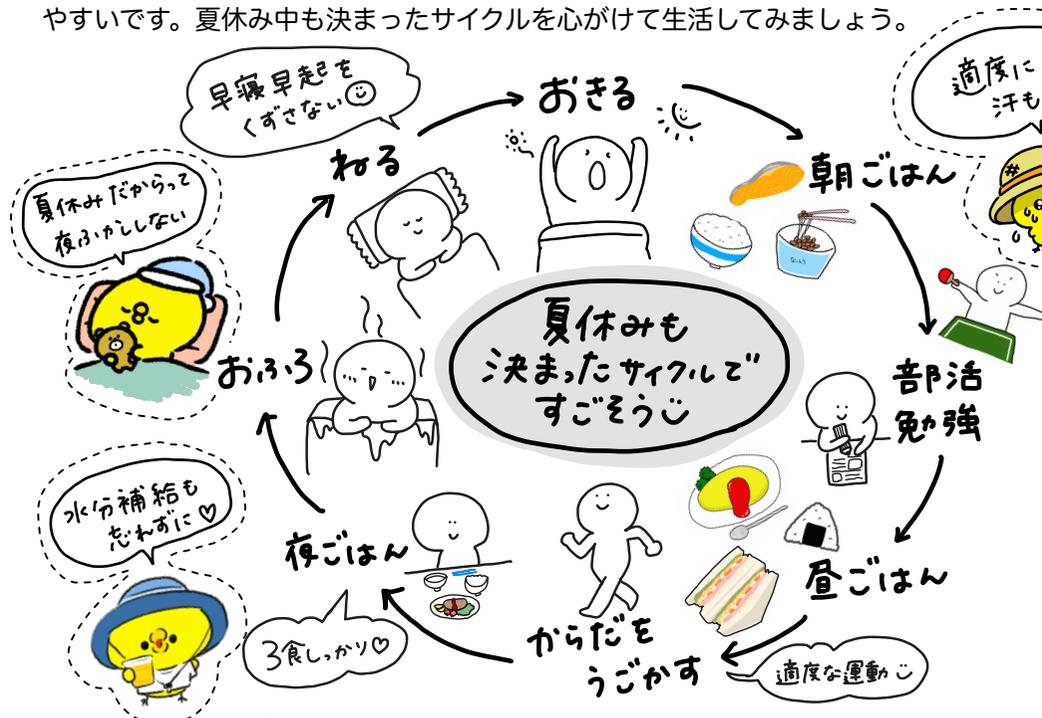


ぽれぽれ

泊中学校保健室
令和7年7月24日
発行者 老田有理沙

1学期終了！25日の夏休み…生活習慣乱れにも気をつけて！

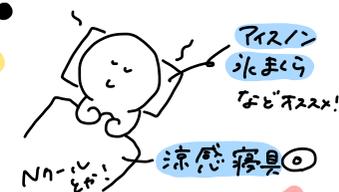
学校が毎日涼しくて、熱中症のことを忘れる日々を過ごしています…。しかしここ数日は北海道でも30℃近い気温が続いています。生活習慣が乱れている人は熱中症にもなりやすいです。夏休み中も決まったサイクルを心がけて生活してみましょう。



今年も7~8月、暑くなります!! **熱中症**にも気をつけて!!!
寝不足さんは熱中症リスクがあがりますよ~!!!



夏バテを防ごう



・栄養をとる

暑さで食欲が無くても、ちょっとずつ多くの栄養素をとろう!

・おすすめ食材・

・睡眠をとる

クーラーの設定温度ではなく、温湿度計で自分にとって快適な℃や%を知ろう!

別紙: 生活習慣アンケートの結果について

7月9日に実施した生活習慣アンケートについて結果などまとめたものを別紙にて配布しています。いつもは、気になる項目のみをぽれぽれにて掲載していましたが、今回は全ての結果を皆さんと共有したいと思います。特に気になる部分はグラフ全体を [] のように囲っているので、特にそこに注目して見てください。

簡単にお伝えすると…やはり、メディアの利用時間・就寝時刻の遅さなどが皆さんの健康課題かな?と思います。自覚がある人もいるかもしれません。長期的に見ていくと、視力の低下が現れてきたり、依存症にまでなり日常生活を普通に送れなくなったりする…という可能性もゼロではありません。このアンケートを機に半分の人が生活習慣を整えたいと思ったと回答していたので、自分の課題を振り返って見て欲しいと思います。

oitter

1学期が終わりますね~!!!保健室の先生的に(?) 1学期は行事が盛り沢山。健康診断から始まり、修学旅行・宿泊研修の引率、陸上記録大会、中体連、プールの引率(着ながらの室内プール…)など本当にてんこ盛りでした! そのおかげで、毎年あつという間に1学期が過ぎていきます^^ 私も夏休みでちょっと一息つきます。皆さんもそれぞれケガなく、病気なく充実した夏休みをお送りください!! また8月に元気に会いましょう~!

