



令和6年 7月18日
国立市立国立第三中学校
保健室

夏休み

1学期が終わります。入学や進級でのクラス替えがあり、環境の変化が大きい1学期。みなさんそれぞれよく頑張ったと思います。ひとまず頑張った自分を認めてあげましょう。

そして、夏休みはどのように過ごしますか？ 部活や塾、校外の活動に時間を使う人、たっぷり休養をとろうと思っている人、好きなことに没頭する人、遠くに行ってみようと思っている人、過ごし方はそれぞれだと思います。どんな過ごし方をするにせよ、それぞれが、健康で充実した夏休みになりますように。

熱中症予防 ～決して油断をしないでください～



- ① 睡眠不足にならない！ 8時間睡眠を目指しましょう。
- ② 朝食はしっかりとってから、外出を。朝は、お味噌汁がおすすめです。インスタントでも OK!
- ③ 運動前、運動中、運動後、スポーツドリンク等で水分と塩分を補給する。
- ④ 休憩中は、首筋を冷やしたり、保冷剤を握って手のひらを冷やしたり、体を冷やす。
- ⑤ WBGT（熱中症指数）を確認し、31度を超える日は、短時間にしたり、休憩時間を多くとったり、体育館での練習に切り替えたり、部活を中止にするなどの対策をする。

※何事も、命をかけてまでやることはありません。自分の命を守る行動を！

もしも、熱中症が疑われる場合は、すぐに全身を冷やすこと。水や氷を使ってとにかく冷やしましょう。

困った時は一人で悩まない

夏休み中、困ったことや悩みがあっても、相談する人が見つからないとき、一人で悩まず誰かに話してみてください。一人で考え込んでいると、出口が見つからないことがあります。

学校に電話してもかまいません。話せる先生がいたら話してみてください。先生がいないこともありますし、知っている人には話にくいこともあるでしょう。そんな時は電話やメール・LINE 相談を試してみてください。

相談ほっとLINE@東京



SNSトラブル、いじめ、学校のこと、家族のこと、色々相談できます。どちらも東京都の事業です。こたエールは、メールでも相談できます。検索するとメールのフォームが出てきます。

自分を大切に。2学期、みなさんに会えるのを楽しみにしています。