

保健だよ！7月

鹿嶋市立大野中学校
保健室
令和8年7月1日

7月7日は七夕です。2026年は7月7日が「小暑」となり、梅雨が明けた後のこれからが本格的に夏が始まることを示す節目の日です。これから日差しがどんどん強くなり、気温も一気に上がります。その前に、生活リズムや夏の過ごし方について考えてみましょう。



自分で時間を管理しよう！

学校が長期休みの期間は、生活リズムを保てるように工夫して過ごすことが大切です。休み明けに生活リズムを戻すのが大変にならないように、自己管理して過ごしてください。夏休みに入る前からしっかり管理できるようにしておくといいですね。



いい生活習慣を、今の時期から「習慣化」しておこう！



熱中症対策の基本技をチェック

熱中症は、「基本の技」を使うことで予防することができます。生活にしっかり取り入れていきましょう。

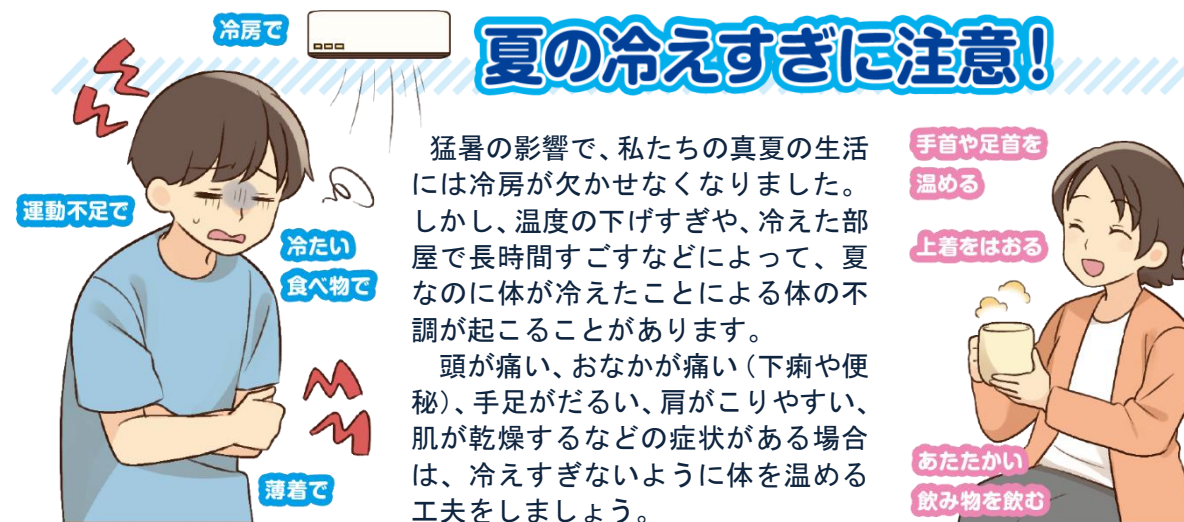


皮膚トラブルに気をつけて！

夏休みには、自分の好きなおしゃれを楽しみたいとワクワクしている人もいると思います。しかし、子どもの皮膚は大人よりも繊細です。体に合わないものや、炎症が起こる可能性のあるものなど、たくさんのリスクがあります。よく考えて、正しい使い方をしてください。



夏の冷えすぎに注意！



猛暑の影響で、私たちの真夏の生活には冷房が欠かせなくなりました。しかし、温度の下げすぎや、冷えた部屋で長時間すごすなどによって、夏なのに体が冷えたことによる体の不調が起こることがあります。

頭が痛い、おなかが痛い（下痢や便秘）、手足がだるい、肩がこりやすい、肌が乾燥するなどの症状がある場合は、冷えすぎないように体を温める工夫をしましょう。