

ほけんたより 7月

みなさんが楽しみにしている夏休みも、もう目の前まで来ています。ですが、この時期に怖いのが熱中症です。熱中症は誰にでも起こりやすい反面、正しい知識を身につけて適切に予防することで未然に防ぐことが可能といわれています。7月10日に行われた生徒会朝礼で保健委員会からあった「熱中症」の話を思い返し、熱中症にならないよう日々の生活に気を付けましょう。

熱中症になりやすいのはこんな人！

熱中症を予防しましょう！

こんな人は熱中症になりやすい

睡眠不足
栄養不足

疲労が
たまっている



発熱・下痢など
体調不良時



飲んでいます！

…と言っている人も
水分が必要な量に達して
いない人が多い。

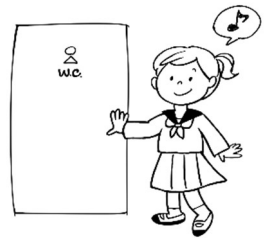
活動中の水分補給 のどが渇く前に飲みましょう！

糖分や塩分を含む

スポーツドリンク
経口補水液

いっきに飲むのは×
こまめに飲もう！

5℃～15℃
少し冷やすと
吸収がいい。



翌朝の尿チェック！

茶色・濃い黄色は脱水症状だったというサイン。今日はもっと水分をとろう！

水泳学習が始まっています ※女子は2学期からです。

水泳学習の前日は睡眠をしっかりとって、爪を切っておきましょう。当日は朝食を食べてエネルギーをしっかりと蓄えておきます。必ず健康チェックをし、体調がよくないときは様子を見てください。プールに入る前は、必ず準備体操をしましょう。



からだの不思議 😊

どうして指がしわしわになる？

お風呂や水泳の後に指がしわしわになっていることはありませんか？皮膚の表面にある『角質』は、水を吸うとふやけて膨らみます。すると、角質の下の皮膚と体積の差ができて、しわしわになるのです。

夏休みは目前…でも、みなさんの健康を奪おうとする〇〇に気を付けて

冷え

- 冷たい飲み物、食べ物の量に注意し、バランスよく！
- クーラーは、外の気温差5℃以内に設定！



電子機器の画面の光「ブルーライト」で目が冴えてしまい、睡眠の質を悪くします。



メデイア

- 時間を決めて生活をする！
- 寝る直前まで使用しない。
(寝る1時間前にはやめる)

夜更かし

- 昼間に体を沢山動かし、頭を沢山使う。夜遅くまで活動しない。
- お風呂に入ったら、早めに布団に入り、部屋の電気を暗くする。



寝坊

- 前日の寝るときに、何時に起きるか決めて寝る！
(学校のある日に起きている時間の2時間後までには起きるようにしましょう。)

夏休み明け、元気な顔でみなさんに会えるのを楽しんでいます！

保護者のみなさまへ

(1) 健康の記録について

今年度の健康診断がすべて終わりました。健康の記録を返却しています。結果をご確認いただき、学校に提出してください。今年度より保護者確認印はありません。健康カードは3年間使用いたしますので、紛失等がないようご協力よろしくお願いいたします。

(2) 定期健康診断結果のお知らせについて

健康診断後に受診が必要な生徒対象に受診勧告書をお渡ししております。保護者の方の目に触れていないこともありますので、今一度ご確認ください。受診されていない方は、夏休み等を利用して治療をすすめてください。

(3) 夏休み中の部活動参加について 熱中症の予防

夏季休業中の部活動については、食事・睡眠、水分の準備、健康観察などご家庭でも十分気をつけてください。体調がすぐれない、睡眠不足、食欲不振などの時は部活動への参加を中止(欠席)してください。(無理をしないことです。)万一、大きな事故になってしまってからでは取り返しがつきません。健康で安全な夏にするためにもお子さんの健康面へのご配慮をよろしくお願いいたします。少し調子が悪そうだけど、「学校に行けばどうかなるだろう」は危険です。安全優先でお願いします。