

30度近くの晴天だと思ったら、急に大雨が降ったり・・・天気が安定しない日が続いていますね。 気温差が大きいこの季節は特に体調を崩しやすくなります。熱中症は気温が高い環境下のみなら ず、多湿や体調不良など様々な要因があります。規則正しい生活とこまめな水分補給を心がけて暑 い夏を乗り切りましょう!

> 風中庭 [度] と [対][応]

軽症

めまい、立ちくらみ、生あく び、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている



水分・塩分をとらせ、 様子を見守る

重症度にかかわらず、 涼しい場所に寝かせて



頭痛、吐き気・嘔吐、体のだ るさ、判断力の低下



自力で水が飲めないときは 119番

重症

意識がない、受け答えがおか しい、けいれん発作



学校で起こる熱中症は、毎年約 5.000件。死亡事故の多くが体 育の授業やスポーツ活動中に起こ

っています。

彩份補給歐...

ただちに119番

体を冷やします。



もし体調不良の子がいたら、 すぐに大人に知らせましょう。



不足熱中症の危険の



昨日

夜ふかししたから

睡眠不足

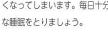
汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しない といけません。ポイントは"のどが 渇く前"に飲むこと。外に行くとき は水筒を忘れないようにしましょう。



ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げること が大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなり くなってしまいます。毎日十分







喉が渇くと、いつもスポーツドリンクで水分 補給をしている人をよく見かけます。スポー ツドリンク 500ml には角砂糖約 10 個分の 砂糖が含まれています。

飲み過ぎると太りやすくなったり、むし歯に なりやすくなります。

スポーツ時など適度な摂取はいいですが、普 段の水分補給は砂糖が入っていない水やお 茶にしましょう。



軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑

さに慣れず、急に運動したときに危、川// 険です。涼しい時間帯に、軽い運動 をする習慣をつけるといいですよ。





もう少しで待ちに待った夏休みがやってきますね。もう夏休みの計画は 立てましたか?この機会を活用してたくさんのことに挑戦できるといいですね。 くれぐれも『生活リズムが崩れて気付いたら夏休みが終わってた~!』 なんてことがないように!!!

~保護者の皆様へお願い~

健康診断が終了いたしましたので、19日に健康記録カードを配布いたします。 健診の結果一覧と成長曲線を載せています。中身をご覧になり、**表紙に押印**をし、夏 休み明けの8月21日(月)に提出をお願いいたします。

治療受診率が低いです。







夏休みは、みんながもっと健康になるチャンスです!

1 学期の健康診断で受診が必要な生徒には通知書をお渡ししています。まだ病院に行けていな い人は時間のある夏休みを活用して行きましょう。

もし、通知書をもらっていなくても健康のことで心配なことがある人はおうちの人と相談し て病院でみてもらいましょう。



アウトメディア ヒチャレンジ タ ×□×□×□×□×□

この夏休みは**テレビ、ゲーム、スマホ**などを **使わない**時間をつくる**「アウトメディア」**に 挑戦してみましょう。

レベル ご飯を食べているときはメディアを使わない。

レベル 2 夜9時以降はメディアを使わない。

レベル 3 メディアを使うのは、1日1時間以内にする。

レベル 4 家ではメディアを使わない。

「どのレベルにするか」 「どれくらいの期間、取り組む か」は、おうちの人と話し合っ

て決めましょう。メディアとじ

ょうずに付き 合う方法が見 つかるといい 久

ですね。



前期前半の保健室から

× ... × ... × ... × ... × ... × ... × ... × ... × ... × ... × ... × ... × ... ×

今年度の健康診断がつまった前期前半でした。保護者の皆様にはたくさんのご協力ありが とうございました。健康診断の際や保健室を利用したあと、先生に「ありがとうございまし た」とお礼をしっかりと伝えてくれる人がほとんどで感心していたところでした。

前期前半は特に大きなけが等ありませんでしたが、疲れがたまって体調がすぐれない生徒 が多かったように感じます。頑張ったあとの休養も体にとっては重要です。しっかりと体を 休めて再スタートできるようにしましょうね。

前期後半、さらに成長して健康になった皆さんに会えるのを楽しみにしています!!