





ほけんだよりの7月

30度近くの晴天だと思ったら、急に大雨が降ったり・・・天気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！

熱中症 重症度と対応

| 軽症 | 中等症 | 重症 |
|---|---|---|
| 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 | 頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下 | 意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作 |
|  |  |  |
| 水分・塩分をとらせ、様子を見守る | 自力で水が飲めないときは119番 | ただちに119番 |
| 重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。  | | 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。 |

その 不足 熱中症の危険あり!

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。

水筒を忘れちゃった

水分不足

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。



昨日夜ふかししたから眠い...

睡眠不足

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、汗をかくて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく動かなくなってしまう。毎日十分な睡眠をとりましょう。



涼しい部屋でゴロゴロ、最高~

運動不足

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。



水分補給は...



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。



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ご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。中身をご覧ください、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、通知書をもっていな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。



アウトメディアにチャレンジ！

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 1** 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
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！！

