

がつ ほけんもくひょう
7月の保健目標

ねっちゅうしょう よぼう
「熱中症を予防しよう」

危険!
ねっちゅうしょう
熱中症が
おこりやすい
じょうけん
る条件

か えいようぶそく
・栄養不足
ら たいちょうふりょう
・体調不良
だ だつすいじょうたい
・脱水状態
(下痢など)

行 げうんどう
・激しい運動
動 づうんどう
・慣れない運動
すいぶん
・水分をとって
いない

環 きおん しつおん
・気温(室温)、
境 しつど たか
湿度が高い
ひざ つよ
・日差しが強い
かぜ よわ
・風が弱い
きゆう あつ
・急に暑くなった



まいにち
毎日

あつしすう
暑さ指数 をかくにんしよう!

①今日の熱中症予報

②熱中症計

きょう ねっちゅうしょうよぼう
今日の熱中症予報

9時	警戒	
12時	警戒	
きょう 気温 (参考)	あつ 暑さ 指数	ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防運動指針
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止
31~35℃	28~31℃	暑さの強い日、暑さに慣れていない人は運動中止。暑い運動や持久走などは避け、速く休む。暑い運動は中止。(暑い運動は中止)
28~31℃	25~28℃	警戒 (暑さの強い日)
24~28℃	21~25℃	注意 (暑さの強い日)
24℃未満	17℃未満	注意 (暑さの強い日)

ほけんしつまえ
保健室前で、
けいじ
掲示しています。
まいあさかくにん
毎朝確認しよう!



うんどうする時、そとで活動する
ときは、先生が**熱中症計**をもっ
ていきます。アラームがなつた
ら活動をやめて休憩します。

③天気予報や、ニュース



きょう ねっちゅうしょう
今日は熱中症になりやすい日かな? 熱中症警戒アラートは出ていないかな?とニュ
ースやスマホで情報を収集して、あつしすう
暑さ指数にあわせて、「水分を多めにとろう」「体力づく
りは無理しないでおこよう」など、じぶん かんが
自分で考えて、ねっちゅうしょうよぼう
熱中症予防できるといいですね。
かつどうちゆう たいちょう わる おも はや きゆうけい
活動中に体調が悪いかもと思ったら早めに休憩しましょう。

まいつき
毎月20日!

ことし
今年も

メディアコントロールデー

はじまりました!

※7月は20日が土曜日なので、17日(水)に行います。

メディアコントロールとは!?

メディア(テレビやゲーム機、パソコン、タブレット端末、スマートフォンなど)の使い過ぎによる、体の不調を防ぐために、使い方に関するルールを決めて守ること。

メディアコントロールしないとどうなる!?

メディアコントロールしないと、体だけでなく心にも影響が出ます。

体への影響



- ・肩こり
- ・首こり
- ・視力低下
- ・目が乾く
- ・睡眠不足



など

心への影響



- ・いらいらしやすくなる
- ・メディアに触れていないと落ち着かない
- ・思考力の低下
- ・自分をコントロールできなくなる

など

こんげつ ちょうせんしゃ
今月の挑戦者は **106** 人でした!



しょうがくぶ ねんせい
小学部6年生がメディアコントロールデーの掲示物を作ってくれました!
みんなでがんばろう!



保護者の方へ

★7月の保健行事予定★

健診項目	日時	場所・備考	対象
整形外科検診	2日(火) 13:00~	保健室	<u>健康調査票の問診で訴えがあった児童生徒</u>
耳鼻科検診	3日(水) 9:30~	保健室	各学部1・4年
ハートフル相談	17日(水) 13:30~	応接室 6月中に案内をお配りしました。	希望者

健康診断実施後、確定診断や精密検査が必要と思われる児童生徒には、受診勧奨のお知らせをお渡しします。ぜひ、専門医を受診し、「結果報告書」を保健室までご提出ください。なお受診が困難である場合は保健室にご相談ください。