

保健通信

～ヘルスプロモーション～



令和3年7月1日(木) No.15
能登町立松波中学校保健室

<7月の保健目標>

熱中症を予防しよう

7月になり、いよいよこれから夏本番ですね。気温が急に高くなるこの時期は熱中症も多くなります。普段の生活習慣も熱中症に関わってきます。しっかりと予防して元気に夏を過ごしましょう。

熱中症に気をつけて



引き続き熱中症に注意を！

7月に入ると気温がグッと上がり、また梅雨の時期であるため、湿度が高い日が続きます。熱中症になる条件(急に気温が上がる、湿度が高いなど)がそろそろ時期が1番注意が必要です。自分でしっかり対策をとり熱中症を予防しましょう。

○●自分でできる対策(水分をとるポイント)●○

☆こまめに

一度にたくさんの水分を摂取してもうまく体内に吸収することができません。こまめに少量の水分摂取をするようにしましょう。

☆のどがかわく前に

「のどがかわいた」というタイミングでの水分摂取では体の水分量が不足している可能性が高いです。のどがかわくまえに水分摂取をするようにしましょう。

☆運動する前に

水分は体内に吸収されるまで30分かかります。運動開始の30分くらい前から、水分を摂取しましょう。運動前は、コップ一杯くらいを目安に摂取しておきましょう。



暑い夏を快適に！ どちらが涼しい？

白い服 VS 黒い服

熱を吸収しやすい黒より、吸収しにくい白い服のほうが涼しく過ごせます。ただし紫外線をよりブロックするのは黒。日傘などは黒を選ぶといいですね。



下着あり VS 下着なし

服と皮膚の間の湿気や汗を吸って乾かしてくれるのが下着。下着なしだといつまでも汗がべたついて蒸し暑く感じます。下着は「吸水性」と「速乾性」が高いものがおすすめ。より快適で涼しく感じます。

濡れタオル VS 乾いたタオル

汗をふき取るのは濡れタオルがおすすめ。皮膚に水分が残っていると、蒸発するとき体の熱を奪ってくれるので涼しくなります。



暑い日のお出かけには参考に

学校ではクーラーを使用し始めています！

クーラーを使用すると体が冷えやすくなり、腹痛や頭痛の原因になります。下着は、汗などを吸収し、外へ放出してくれるなど体温を調節して体を守ってくれる役割があります。必ず下着を着用してうまく体温調節できるようにしましょう。

☺寒いや暑いといった温度の感じ方は人それぞれです。寒いときは遠慮なく言いましょう。

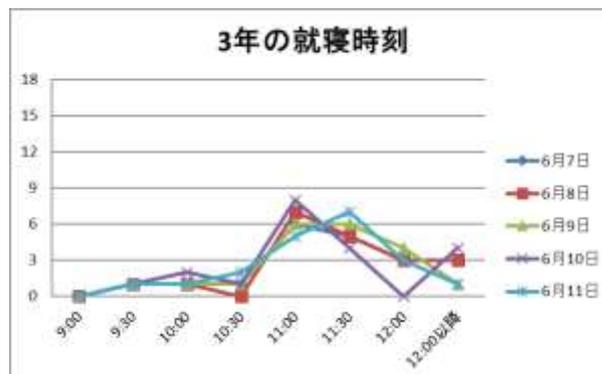
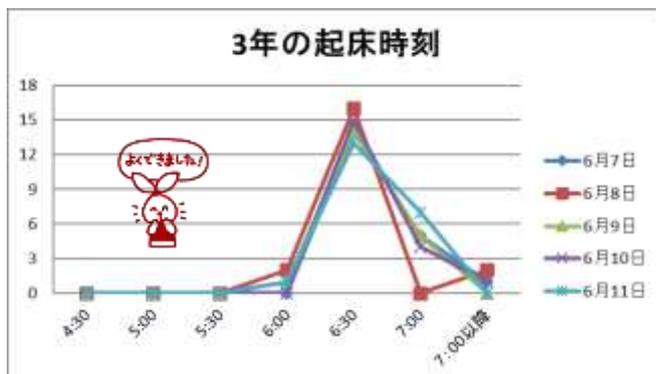
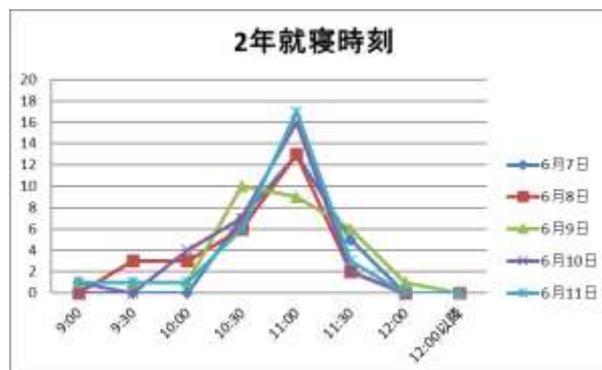
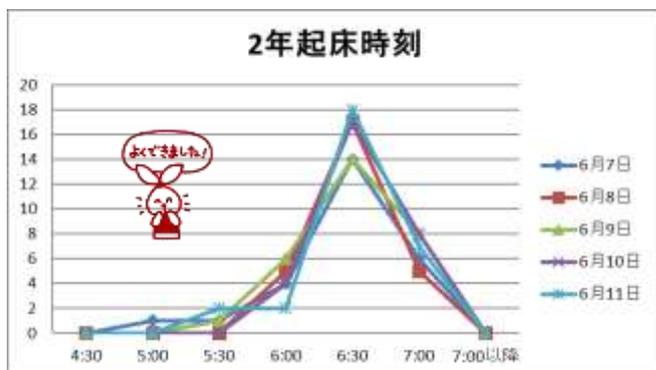
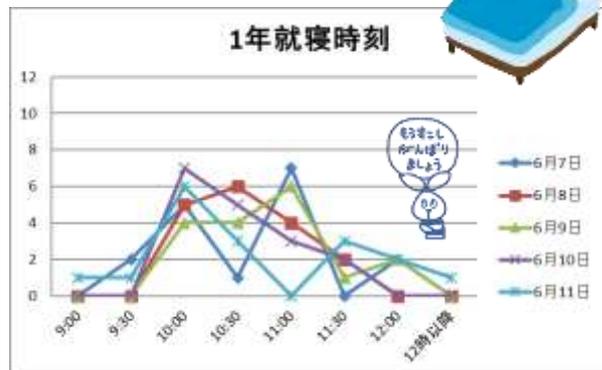
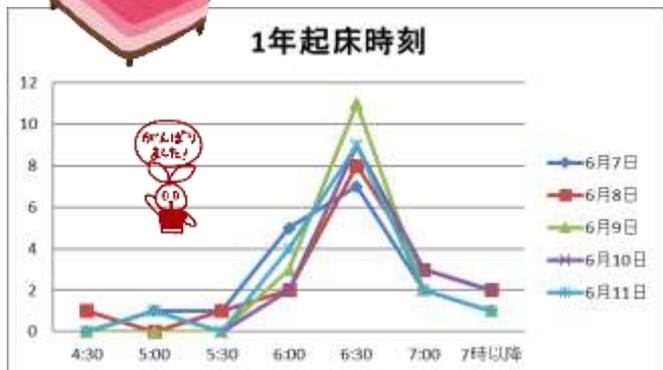
7月の保健行事

定期健康診断スケジュール

実施日	検査・測定項目	時間	対象学年
7月5日(月)	耳鼻科検診	13:45~	1年生



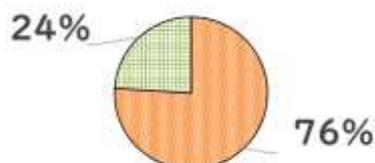
5 定点チェックの結果(6月)



目安 ◎起床時刻:6時半 ◎就寝時刻:11時 ◎7~8時間の睡眠をとる。

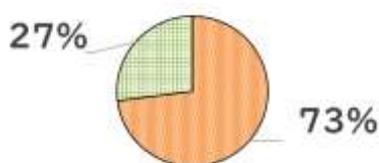
夏バテしないために・熱中症を予防するために、この目安を守りましょう😊

起床時間(全校)



■6時半までに起きた □6時半までに起きなかった

就寝時間(全校)



■11時までに寝た □11時までに寝れなかった

◎1年生が少しずつ5定点を意識して生活できるようになってきました!
 ※4月に確認した「起床時刻」と「就寝時刻」は覚えていますか?6月守れていた人が約7割でした。7月はこの目安を守るよう取り組みましょう。