

7月に入り、本格的に暑くなってきましたね。期末テストが終わり、夏休みまであと2週間です。頭痛やだるさを訴えて保健室に来室する人が増加していますが、話を聞くと寝不足の人がちらほら…。睡眠不足は体調不良や熱中症を起こす原因になります。生活リズムを整えて、暑さに負けない体をつくりましょう！



## 熱中症 予防の 3 ポイント

7~8月は特に注意！

### 規則正しい生活

#### ●十分な睡眠をとろう！

睡眠が不足すると、体の体温を調節する働きをする自律神経の機能が低下してしまいます。



早寝早起きを習慣にしよう！

#### ●朝食を食べよう！

朝食を抜いた場合、500~660ml程度脱水した状態に。塩分も不足します。



### こまめな水分補給

#### ●我慢せず、

自由に水分摂取しよう！

水筒やペットボトルを忘れずに携帯しましょう。1日あたり1.2Lを目安に。



ペットボトル 500mL 2.5本  
コップ約6杯

のどがかわく前に飲もう！



### 蒸し暑さを避ける

#### ●涼しい服装を

心がけよう！

帽子をかぶると、頭部の温度を約10℃低くすることができます。吸湿性・速乾性のある肌着を着用することも有効です。

#### ●少しでも体調が悪く なったら、涼しい場所へ避難 しましょう。



## 健康ビンゴの取組結果

1年生		
1位	6組	7ライン
2位	4組	6ライン
3位	2組	3ライン

2年生		
1位	4組	3ライン
2位	2組	2ライン
3位	6組	1ライン

3年生		
1位	1組、4組	5ライン
2位	2組	2ライン
3位	3組、5組	1ライン

6月12日~16日の5日間、保健委員会が健康と清潔を保つための5つの行動ができているかを確認する「健康ビンゴ」の取組を行いました。各クラスの様子をみると、給食前の手洗いや朝食を食べることは達成できている一方で、7時間以上眠ることが難しかったようです。テスト勉強のために睡眠時間を削る人が多かったのかもしれませんがね。夏休みに入る前に、今一度生活習慣を見直しましょう！

しっかりすいみん！  
夏バテをふせごう



## 健康診断が終わりました

- 各種検診の結果について、お知らせを渡しています。心臓検診(1年生対象)の結果の到着には、もうしばらくかかります。
- 受診するときには、予約の必要な病院や検査もあります。事前に受診する病院に確認してください。
- 普段、部活動や塾で忙しく病院へ行けない人も多いようです。夏休みに計画的に受診・治療しましょう。

学校では病気の疑いのある人にお知らせをしていますので、病院では「心配なし」と診断されることもあります。でも毎年のことだから、わかっているから…とそのままにするのではなく、定期受診の目安としていただければと思います。

## 薬は正しく使いましょう！！

どうしよう、あたまが痛くなってきた…。

大丈夫？私が持っている薬あげるよ。病院でもらった薬だから安心だよ！

もらっていいの？

医薬品はシェアしてもいいのかな…？



人の「自然治癒力」を助け、病気やけがが早く治るようにしたり、重くならないようにしたりしてくれる医薬品。医薬品は一人ひとりの病気や体質に合わせて使う必要があります。友達から薬をもらったり、友達にあげたり、おうちの人が病院からもらった薬を他の人が使うことは、副作用の危険が高まり大変危険です。自分に合った薬を正しく使いましょう。

## 保護者の方へ ～学校感染症届について～

5月8日より、出席停止対象疾病および出席停止の期間の基準が改正されました。

表の感染症にかかった場合は、ただちに学校に連絡し医師の許可があるまで家庭で安静にしてください。(欠席扱いにはなりません。)

お子さんが登校する際に、学校から「学校感染症届」を配付します。記入し、提出していただきますようお願いいたします。



### ○主な学校感染症の出席停止期間

インフルエンザ	発症した後(発熱の翌日を1日目とする)5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで
新型コロナウイルス感染症	発症した後(発症の翌日を1日目とする)5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで
百日咳	特有の咳が消失するまで又は5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療が終了するまで
流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ、全身状態が良好になるまで
麻疹	解熱した後3日を経過するまで
風疹	発しんが消失するまで
水痘(みずぼうそう)	全ての発しんがかさぶたになるまで
咽頭結膜熱	主要症状が消退した後2日を経過するまで
流行性角結膜炎	
その他 感染性胃腸炎、溶連菌感染症 マイコプラズマ感染症、手足口病 伝染性紅斑、ヘルパンギーナ 等	病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで