



保健だより

2019年7月9日
No.7
小木中学校 保健室

7月の保健目標

夏を健康に過ごそう

7月保健行事

6月28日～7月19日
健康相談 (全学年、昼休み)

保健室で一人ずつ健康相談を実施しています。

お知らせ 「My Health」について

1学期の健康診断の結果を記入した「My Health」を配付しました。

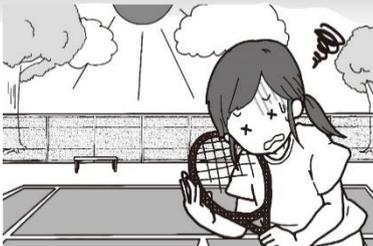
- ①必ず保護者の方に見てもらい、6～7ページの学年の保護者印の欄に押印してもらってください。
- ②8ページの身長・体重の折れ線グラフを記入しましょう。
上記の①、②が済んだら学校に提出してください。(7月18日締め切り)



熱中症になったのは どうして??

テニス部のAさん

よく晴れた日にグラウンドで練習をしていました。ラリーの後、めまいと吐き気を訴えました。



証言1

Aちゃん、先生の言う通り水分補給もこまめにしていたのに…

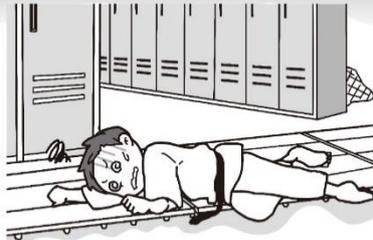
証言2

グラウンドの温度計は35℃になっていましたよ

🔍ここから推理すると…

柔道部のBさん

朝から部活に参加しました。一日の練習を終えた後、更衣室で倒れて動けなくなってしまいました。



証言1

僕はそんなに暑いと思わなかったんだけどな…

証言2

そういえば、Bのやつなんだかカゼ気味かもって言っていたよ

🔍ここから推理すると…

サッカー部のCさん

試験期間明けの久々の練習で張り切っていました。ランニングの後、ふらついてその場にうずくまってしまいました。



証言1

最初から飛ばしてたし、調子がいいのかと思ってたのに…

証言2

Cは勉強をがんばっていたから、試験期間中はほとんど基礎練習もしていなかったんだって

🔍ここから推理すると…

あまりにも暑い日に運動をしたから



気温35℃以上は熱中症になる危険が大きい状況です。天気予報では大丈夫でも、実際にスポーツを行う環境が危険な状態になっていないかどうかを見て判断しましょう。

体調不良で無理をしたから



具合が悪いときに無理をすると、いつもなら問題ない条件下でも熱中症になってしまふことがあります。また、屋外だけでなく屋内でも熱中症は起こります。

休み明けで体が慣れていなかったから



久しぶりのスポーツで熱中症になることも多いです。休み明けは無理のないところから始めて、徐々に体を負荷に慣れさせていきましょう。