

## 7月の保健目標

### 夏を健康に過ごそう

#### コロナウイルス対策をしながら、 熱中症予防を

7月になり、これからさらに暑くなることが予想されます。今年の夏は、熱中症予防だけでなく、コロナウイルス感染症予防もしながら生活しなければいけませんね。

一人一人ができることをきちんとして、元気に夏を乗り切りましょう。

#### <7月保健行事>

- 14日(火) 歯科検診(全学年)
- 14日(火)~30日(木) 健康相談(全学年、昼休み)



#### 「生活リズムチェック」が始まります

## 生活リズムを整えて、コロナに負けない体力をつけよう

保健委員会の活動として、7月13日(月)から17日(金)の5日間、生活リズムチェックをします。早寝、早起き、朝ごはん、ゲームやインターネットなどの画面の見すぎに気をつけ、生活リズムを整えて、体の抵抗力を高めておきましょう。

生活リズムチェック7月

年 番 名 前 \_\_\_\_\_

7月20日(月)の朝提出

7月に入り、期末テストも終わりましたが、最近の皆さんの生活はどうですか？規則正しい生活ができていますか？暑い夏を健康に過ごすために、自分の目標を決め、5日間の生活をチェックし、見直してみましょう。  
 7月13日~17日の5日間、自分の生活の様子を記入して、感想を書いてください。お家の方にも、必ず見てもらってください！(保健委員会)

7月	自分の目標	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	振り返る
起床時刻	:	:	:	:	:	:	日
就寝時刻	:	:	:	:	:	:	日
睡眠時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	日
勉強開始時刻	:	:	:	:	:	:	日
テレビ・インターネット等の時間	時間 分まで	時間 分	日				
朝食	何を食べたか記入しましょう。 例:ごはん、みそ汁、卵焼き、おひたし						日

目標達成できたのは何日？

特に頑張る項目を決める

自分の振り返り

お家の方より



《生活リズムチェックについて》

- ・中学生に必要な睡眠時間は7時間以上と言われています。7時間以上睡眠時間がとれるよう自分の目標を立てましょう。
- ・最後に必ずお家の方から一言を書いてもらいましょう。

# 熱中症予防5か条

日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より



## 1 暑いとき、無理な運動は事故のもと

気温と湿度が高いとき、すなわち暑さ指数が高いときほど、熱中症の危険性も大きくなります。暑いときに無理な運動をしても効果はあがりません。環境条件（温度区分）に応じて運動強度を調節し、時間を短縮するなどの工夫をしましょう。

## 2 急な暑さに要注意



「体が暑さに慣れていない」ことが関係して熱中症が発生しています。急に暑くなったら、軽い運動にとどめましょう。暑さに慣れるまでの数日間は軽い強度で短時間の運動を行い、徐々に強度や量を増やしてください。

## 3 失われる水と塩分を取り戻そう

暑いときは、こまめに水分補給をしましょう。汗からは、水分と同時に塩分も失われます。スポーツ飲料などを利用して、0.1～0.2%程度の塩分を補給するのがおすすめです。



## 4 薄着スタイルでさわやかに

暑いときは軽装にして、熱を逃すようにしましょう。防具をつけるスポーツでは、休憩中に衣服をゆるめましょう。ヘルメットやマスクを頻繁に着脱するのも効果的です。



## 5 体調不良は事故のもと



体調が悪いと体温調節能力も低下します。疲労、睡眠不足、発熱、カゼ、下痢など、体調の悪いときは無理に運動しないこと。

また、体力の低い人、肥満の人、暑さに慣れていない人、熱中症を起こしたことがある人などは暑さに弱いので注意しましょう。

### 《小木中 部活動での熱中症対策》

#### 1. 部活動前の健康自己チェック

部活動前に個人が記入し、顧問が確認します。

#### 2. 熱中症チェッカーで暑さ指数をチェック

練習前に顧問が熱中症チェッカーで、気温、湿度、暑さ指数をチェックし、部活動の有無、内容を判断します。

#### 3. 必要に応じて水分補給の時間をとる

水分補給の時間を適宜とり、部活動チェック表に記入します。

練習前の健康自己チェック		部活動	
7・8 月		年	
練習日	健康	有無	内容
チェック項目	健康		
疲れていない。	○		
朝食をきちんと食べた。	×		
今、熱がない。	○		
今、頭痛はない。	○		
今、胸痛・息苦しさはない。	○		
今、腹痛はない。	○		
今、手・足（関節を含む）に痛みはない。	○		
今、その他の体に痛みはない。	○		
現在、けがや病気で病院にかかっている。	×		
顧問補録			