

# ほけんだより



2020. 7  
東和中学校  
保健室

保健目標

## 夏の健康管理に注意しよう



新しい生活様式を始めて 1 か月半経ちました。生活様式には慣れましたか？ 学校では朝の健康チェックにマスク使用、水分持参、丁寧な手洗い、3密を避けるなど毎日続いていますね。

マスクをした生活では特に熱中症に注意が必要です。こまめに水分を取りましようと言われてはいますがとれていきますか？のどが渇いてから取るのでは遅いそうです。そこで提案があります。

休み時間毎に100mlを取ってください。ゴクンゴクンを5回ほどすると取れます。そうすると部活がある人で1500ml以上は必要になりますよ。重たいけど、たくさん持ってきて飲みましよう。

### 熱中症 危険度チェック

今日の危険度チェック

環境は…

- 気温・湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった

身体面は…

- カゼ気味ではないか？
- 寝不足ではないか？
- 水分はきちんととっているか？
- 運動を普段からしているか？ (久しぶりではないか？)

当てはまる日は 気をつけよう!

暑さに負けないために  
**夏こそ〇〇!**

### 熱中症予防に

### 朝ごはん

食事は水分や塩分をとる大事な機会。食欲のないときは、スープや野菜を使ったジュースがおすすめ。



ぬるめ(38℃程度)のお湯に長めに入れて、リラックスしながら体を温めよう。



### 冷房で冷えた体に

### お風呂

健康診断の結果をお知らせします

結果のお知らせを見て、早めの受診をお勧めします。

内科・・・白色の紙と青色の紙（整形外科用）

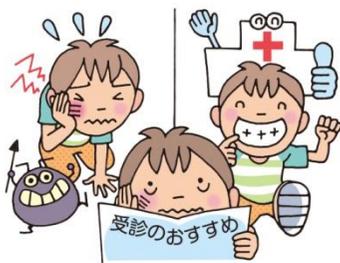
歯科・・・緑色の紙（四角の中に〇のある人は、必ず受診ましよう。）

視力・・・オレンジ色の紙

聴力・・・白色の紙

眼科・・・白色の紙（1年生のみ）

自分の身体の状態を知ってください。



### 熱中症 声をかけて仲間を守ろう

学校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じて、つい無理をしてしまうことも…。もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましよう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。



例えば…

水分とってる？  
無理してない？  
休けいしうか

体調に変化はないか、お互いを気づかいながら運動を楽しめるといいですね。

