

ほけながよりの夏



2021.6.29
鳥越中学校保健室

だんだんと気温が上がり、夏らしくなってきました！晴れわたった空は気持ちが良いですが、みなさんの熱中症が心配になります。6月の時点で、各地で熱中症による救急搬送が多発していましたね。

コロナ禍になってから2度目の夏…しかし、命を守るため、マスクをはずしこまめな水分補給を忘れずに。少しでも体調がおかしいと思ったら、無理せず休んでくださいね。1番の熱中症予防方法は正しい生活リズム！夏こそ早寝早起きを心がけましょう！

保健室からのお知らせ

7月5日(月)6限目
2、3年生 性教育講演会
「性といのちを考える」
講師 菜の花助産院
植田幸代先生

こんな人は 熱中症 になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった

夜ふかしが続いている

部活動中、休けいせずにずっと練習している

学校へ行く途中

学校での朝礼中

部活動中

すると、その後…

頭が痛くて、気分もわるくなってきた…

フラフラして立っていられなくなった…

体が熱くて、手足がしびれてきた…

アイスにジュースにかき氷！
夏は冷たいものが最高♪でも…
そんなに食べて大丈夫…？

あれれ？
内臓の元気が
ないぞう～

冷たいものばかり
とっていると…

- ×便秘・下痢になる
- ×ガスがたまる ×食欲がなくなる
- ×カゼなどにかかりやすくなる
- ×集中力が下がる

↓
こんなときは
体の中を温めて
あげましょう！

温かいものを食べる

適度に運動する

湯船に入る

熱中症を防ぐコツ

朝ごはん 朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。

睡眠 寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

休けいと水分補給 外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう

忘れないで 溺れるときは静かです！

「溺れる」と聞いて、
どんな姿を
想像しますか？



実際の姿は…



ほとんどの子どもは、自分の身に何が起きたかわからず、声も出さないそうです。
さらに気をつけたいのは、水深。わずか10cmの深さでも、鼻と口を覆う量の水があれば溺れてしまいます。
海やレジャー施設だけでなく、家庭用のプールやお風呂でも、危険はすぐそこにあります。

絶対に目を離さないでください！

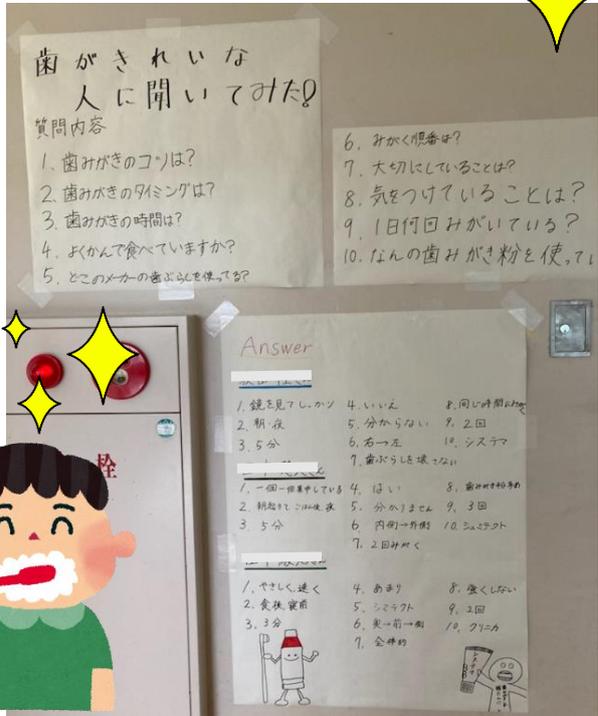
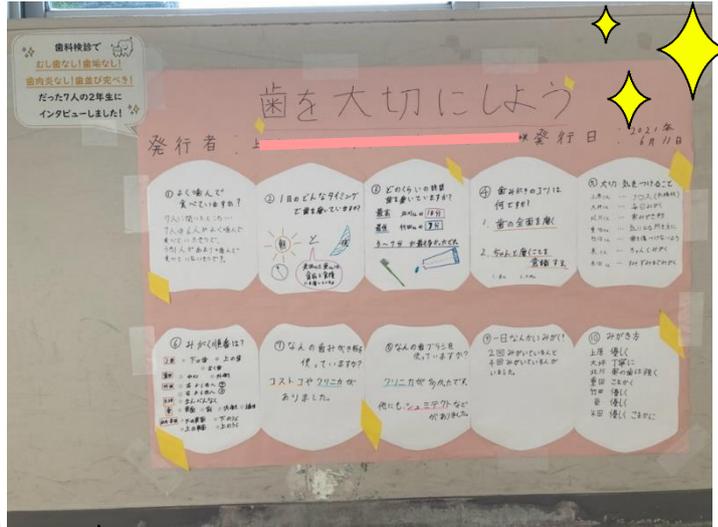


プールは楽しい反面
危険が隣り合わせだ
ということを忘れずに。
人を傷つけないために
も爪は短くしてね！



保健委員会の活動

6月号でお知らせした歯のインタビューの
壁新聞が完成しました！
歯や口を健康に保つ秘訣を探るべく
選ばれし14人に10の質問をしました。
そして、全校のみんなのために、
壁新聞にして情報を発信しています☆
ぜひ見てくださいね♪
※カラー画像は鳥越中学校のHPの
6月17日の投稿に載っています。



2週間、3年生の保健委員が中心となり、はし・スプーンの片付け方のチェックをしました。食器は全校生徒が使うものなので、大切に扱ってくださいね。栄養満点の給食を作ってくださる調理員さんに、感謝を伝える気持ちで丁寧に返却しましょう。これからもそれを意識して片付けてください。

