

ほろんだま

令和5年7月20日
瀬戸市立にじの丘中学校
NO.10
保健室

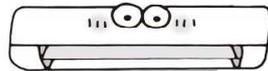
まだ梅雨が明けていないのに、最高気温が35℃以上の真夏日が続いています。7月17日の最高気温日本一は隣の豊田市で、なんと39.1℃。梅雨が明ければ本格的な夏到来です。明日からの夏休み、どのように過ごしますか。自由に使える時間が十分あります。いろいろなことに挑戦できる良い機会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごしましょう！



夏休みを健康に過ごそう

その夏の過ごし方 大丈夫？

冷房で
キンキンに
冷えた部屋って
最高ー！



冷たい
麺類にアイス、
やめられない！



暑いから
お風呂は
シャワーだけ！

そのままだと... **夏バテ** になってしまうかも

体がだるくなる

食欲がなくなる

やる気が出なくなる

元気に過ごすためのアドバイス

冷えすぎた部屋にずっといると、体温調節がうまくできなくなります。室温は28℃くらいを目安に。



冷たいものとりすぎは下痢や便秘、食欲不振の原因になるので要注意。温野菜や汁物もプラスしてみよう。



昼間に冷房で冷えた体をぬるめのお湯につかって温めましょう。リラックスできて、よく眠れますよ。



kosugi

どんな1学期でしたか。にじの丘学園開校と共に新型コロナウイルス感染対策の生活を強いられたみんな。コロナも第5類に引き下げられ、以前の生活が少しずつ戻ってきましたね。みんなが笑顔で元気いっぱい過ごすことができたこと、心からうれしく思います。明日からの夏休み、どう過ごしますか。むし歯や低視力など、定期健康診断でみつかった異常の疑いは、治療を終えておくといいですね。熱中症や水の事故、交通事故には十分気をつけてください。次に会えるのは、出校日。それまで、夏休みを思いっきり楽しみましょう！

【熱中症の応急手当】

友達や周りの人で具合が悪そうにしている人を見かけたら、勇気を出して応急手当をしましょう。日頃から熱中症にならないような生活（睡眠、食事、こまめな水分補給）をすることが大切です。



【夏休み中に部活動に参加するみなさんへ】

熱中症に気をつけよう！

<登校前と活動前の健康観察は必須！>

高温下での活動になります。普段以上に、健康に注意する必要があります。起きた時、朝食時、家を出る時、自分の体調を確認しましょう。少しでも異状を感じたら、無理はしないで、練習を休むことが必要です。部活動開始時に、顧問の先生がみなさんの健康観察をします。自分の体調をしっかり伝えることができるようにしておきましょう。活動中の異状は一刻も早く申し出てください。



<部活動中の健康観察 — 無理をしない！遠慮しない！>

少しでも体調不良を感じたらすぐに活動を中止し休憩しましょう。また、仲間の行動や表情で気づくことがあれば声をかけましょう。熱中症はコミュニケーションでも防げます。

<水分補給のタイミング — のどが渴いたと感じる前！>

軽い脱水症状のときは、のどが渴いたという自覚症状はありません。脱水症状が進む前に水分補給しておくことが大切です！

○運動する前

○激しい運動では20分ごと

汗をたくさんかくような活動では、塩分や糖分も補給するとよいですね。



【脱水症状があるかどうかの見分け方】

- ①親指の爪を、反対の親指で、爪が白くなるまでギュッと強く押す。
- ②押さえた指をパッと離す。
- ③爪がピンク色に戻るまでに何秒かかるか測る。⇒ 3秒以上かかる場合は、脱水症が疑われます。こまめにチェック！

9月1日始業式後、身体計測を行います。体操服、ハーフパンツを忘れないように！

※ 7月4日に発行したほけんだよりは、NO.9の間違いでした。お詫びして訂正します。