

# ほけんだより7月

令和5年7月20日 石尾中学校 保健室

明日から夏休みですね。なにか楽しみにしている予定はありますか？しっかり計画を立てて有意義な時間を過ごしてくださいね。

また、長期のお休みは生活習慣が乱れやすくなります。早寝・早起き・バランスのとれた食事などを意識し、体調を整えて元気に2学期を迎えましょう。



## 保護者の方へ

## 健康診断のお知らせについて

1学期に実施した健康診断の結果、医療機関の受診が必要だと思われるお子様のご家庭にお知らせを配布しております。夏休みを利用し、ぜひ医療機関の受診をお願い致します。医療機関を受診されましたら、『受診報告書』を提出していただくようお願い致します。

また、学校で行う健康診断はスクリーニング(疑いのあるものを選び出すもの)ですので、受診の結果”異常なし”と診断される場合もあります。ご了承ください。

夏休み中は日常の学校生活とリズムが変わるため、厳しい暑さもあって体調を崩したり、体力が落ちてケガをするケースが例年見受けられます。『体調管理』の面も意識しながら過ごしていただけたらと思います。



## 熱中症に気をつけよう！

熱中症は正しい予防方法を知り、普段から意識することで防ぐことができます。仲間を気づかう声かけも大切です。



### 暑さに負けない体づくり

- ✓ 水分をこまめにとろう。一気に飲みはせずに、少しずつ。のどがかわいたなと感じる前に飲むことがポイントです。大量に汗をかいたときは、スポーツドリンクや経口補水液が◎
- ✓ 毎日の食事を通して、塩分をほどよくとろう。
- ✓ 睡眠環境を快適に保とう。ぐっすり眠ることで翌日の熱中症を予防します。
- ✓ バランスの良い食事で、熱中症になりにくい丈夫な体を作ろう。

### 日々の生活で、暑さに対する工夫をしよう。

- ✓ 気温と湿度を気にかけてよう。自分の今いる環境を知り、室内の場合は風通しを良くするなど、気温や湿度が高くなるのを防ぎましょう。
- ✓ 日差しを避けよう。帽子をかぶったり、日陰を選んで歩いたりしましょう。
- ✓ 冷却グッズを身につけよう。濡れタオルや保冷剤などを活用できます。

### 特に注意が必要な場面では、自分で暑さから身を守る行動を！

- ✓ 暑さや日差しが強い時は無理をせず、休憩をこまめにとろう。
- ✓ 天気予報やニュースなどで、暑さ指数をチェックしておこう。(暑さ指数とは、人が感じる暑さを表したものの、熱中症を予防する目安として用いられている指数。)



## もうすぐ夏休み！ けんこうな生活のために

冷たいもの  
とりすぎに注意



クーラーのきいた部屋に  
こもらない



汗をかいたら、  
こまめに拭く・着替える

