

# ほけんたより7月

～夏休み号～

平成30年7月20日  
光が丘第二中学校  
保健室

1学期も終わり、明日から夏休みを迎えます。44日間という長い休みに入りますが、この期間をどう過ごすかがポイントです。しっかりと計画を立て、生活リズムを崩さず、健康に過ごしましょう。

また、既に暑い日が続いていますが、これから更に猛暑が続きます。先月号のおさらいをして、熱中症には十分に気をつけてください。

夏休み明けの9月3日に、皆さんの元気な顔が見られることを楽しみにしています！

引き続き…

## 熱中症注意報！！

先日、愛知県で小学校1年生の男児が校外学習から学校に戻った後に意識を失い、病院に救急搬送されたものの亡くなるということがありました。その日は気温が30度を超えており、注意報が出されていたそうです。このように、熱中症で死亡するケースは少なくありません。ですが、予防法を知っていれば防ぐこともできますし、対処法を知っていれば軽症で済むこともあります。

先月号にも熱中症を特集しましたが、再度熱中症への対応をおさらいします。熱中症に関する情報は環境省のホームページなどにも詳しく載っていますので、チェックをしてみましょう！

また、熱中症になるリスクは環境だけでなく個人の要因（生活習慣など）も関わってきますので、ひとりひとりがしっかりと意識して、規則正しい生活を心がけましょう。



### 部活動等で特に注意してほしいこと

- 自分自身でしっかりと体調管理を行い、体調不良の時は無理をせず休憩しましょう。
- 室内での活動や屋外での応援・観戦など、運動をしていなくても高温環境にいることを忘れず、水分補給をしましょう。
- のどが渴いてから水分補給をするのではなく、例えば時間を決めて水分補給することや外出・活動前に水分補給をするなど、意識的に水分補給を心がけましょう。



送るための…  
充実した夏休みを



規則正しい生活リズムを心がけよう！

○しっかりと睡眠をとろう！

学校がないからといって、夜更かしは厳禁です。学校がある日と同じ時間に寝て起きることを意識して、生活リズムを崩さないようにしましょう。

○毎日3食、バランスの良い食事を心がけよう！

夏は特に暑くて体力を奪われます。食事は皆さんのエネルギーとなるので、毎日3食欠かさずに食べましょう。

栄養バランスを考えて食事をするのもとても大切です。

## 夏を元気にすごしたい人へ

外の気温との差は5℃以内に

からだやおなかを冷やさないで

- ・冷たいものを食べすぎたり飲みすぎたりしない
- ・お風呂はシャワーですませず湯船にゆっくりつかる

エアコンに頼りすぎないで

- ・設定温度を下げすぎない
- ・風を直接、からだにあてない
- ・寝るときはタイマーをつける

熱中症かな、と思ったらすぐ休む

熱中症に気をつけて

- ・こまめに水分をとる
- ・体調が悪いときは無理をしない

夏カゼに気をつけて

- ・手洗い・うがい、プールの後のシャワーはしっかり
- ・しっかり睡眠をとる

タオルの貸し借りはダメ



## 受診がまだの人へ

### 夏休みはたっぷり時間があります

4月からの健康診断が終わりました。校医さんから「病院に行って詳しく診てもらったほうがいいよ」と言われた人には「受診のおすすめ」を渡しています。まだ受診をしていない人は、夏休みがチャンスです。病院で一度診てもらってください。

もし治療が必要な時も、夏休みなら通院しやすいと思います。



保護者の皆様

★本日、健康診断の結果として「定期健康診断の記録」を配付いたしました。

「定期健康診断の記録」はご家庭で確認していただき、保管をお願いいたします。

※学校での健診は、集団健診・スクリーニング検査のため、病院での結果と異なる場合があります。

★日頃から本校の保健活動にご理解・ご協力いただき、ありがとうございます。

夏休み明けにまたお子様の元気な姿が見られるのをとても楽しみにしていますので、ぜひ、ご家庭でも夏休み中の健康観察をお願いいたします。

2学期からもどうぞよろしくお願いいたします！