7月 保健だより

R１．７．３（WED）
上石神井中保健室　№１２

７月の和名は「文月」。七夕に願い事を短冊に書く、という風習が由来ではないかとも言われています。本来短冊に書く内容は「織り姫のように機織りが上手になりたい」といった、神様への願いごとというよりは決意表明だったようです。皆さんは何を書きますか？

☆肌着を着よう☆

☆このごろ、肌着を着ないでワイシャツ一枚で過ごす人を多く見かけます。理由を聞くと「暑いから」「めんどくさい」の答えが返ってくるのですが、実は、肌着には１年を通して健康的な生活を送るために大切な役割があるのです！

☆１皮フと衣服の間の温度が上がると体温調節のために汗が出ます。肌着がこの汗を吸い取り、服の中の温度を下げてくれるのです。

☆２人が衣服を着ていて気持ちがよいと感じるのは、衣服内の温度が32～33℃、湿度が50％くらいのとき。

☆３人間の身体は活発に活動していて、常に汗やアカが皮フを通して老廃物として排出されているのです。

△肌着をつけないと▲
皮フがベタベタします
悪臭がします
だるさを感じます
冷えます
内臓の働きが低下します

ですから、肌着を着ている方が涼しく感じるのです。寒い季節は保温をしてくれます。

7月 保健だより

R１．７．１３（SAT）
上石神井中保健室　No.１３

７月８日（月）生徒朝会で３年生の保健委員が熱中症予防のパフォーマンスを行いました。復習もかねて、読んでみましょう！

熱中症を防ぐため！ ３ポイントで部活の休憩時間を有意義に

❶ 水分補給

休憩時間には、必ず水分をとりましょう。汗をたくさんかいた後はスポーツドリンクでもOK。

❷ 体内の温度をさげる

涼しい日かげや室内に移動して、体内の温度をさげましょう。服装を少し緩めると、からだの熱が外に出ていきやすくなります。

❸ 声かけ

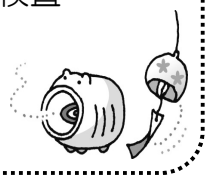
「しんどくない？」。お互い声をかけ合って、体調を確認しましょう。

保護者の皆様

今年度の健康診断の結果を記録した**「定期健康診断の記録」**を本日お渡しいたします。

お子様の健康の記録をご覧ください。

なお、記載されている結果は１次検査の結果のみの項目もあります。



７月に入っても気温が上がらず、梅雨寒の日が続いています。天気予報でも、この気温は来週まで続くと予報しています。

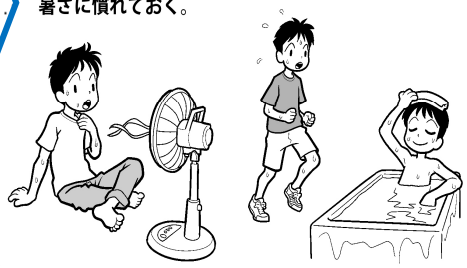
でも、梅雨が明けると夏の蒸し暑さがやってきます。それに備えておくことも必要です。

暑熱順化

「暑熱順化」とは暑さに少しずつ体を慣れさせていくことです。

・それほど暑くないうちはエアコンではなく、扇風機を使うなどして暑さに慣れておく。

・しっかりと汗をかいておく。朝のジョギングや夜のおふろなどで。



7月 保健だより

R１．７．１８（THU）
上石神井中　保健室№１４

もうすぐ夏休み！

　間もなく夏休み、皆さんはどんな計画を立てていますか？自由な時間が増える夏休みは、普段できない事に挑戦するチャンスです。同時に、あなたの意志力が問われるときでもあります。夏休みの長さは、みんな同じ。その中身を決めるのはあなたです。健康で充実した夏休みでありますように！

夏休みの過ごし方　あなたは、どっちを選ぶ？

夏休みのいろいろな場面をカードにしました。あなたは、どちらのカードを選ぶ？

あなたの選択が正しかったかどうかは、夏休みの最後にわかります。お楽しみに…。

ムだ？　それとも　おまけ？

　サッカーやラグビーでは、試合中にプレーが止まった時間を試合の最後に付け加えて戦います。この時間のことを「ロスタイム」または「アディショナルタイム」と言います。ロス（loss）は「無駄にした」「失った」という意味。アディショナル(Additional)は「追加された」「おまけ」という意味です。

　同じ時間を表わすの
って受ける印象がずい

　もうすぐ夏休み「ム

36＋64＝100の理由

　ある本を読んでいたらこんな事が書いてありました。

泣くときは、シクシク
（４×９）＝３６
笑うときは、はっは
（８×８）＝６４
足すとちょうど100になる
人生って、絶対良い事が多いようにできているんだよ…。
気持ちは前向き、いろいろな経験が、きっと未来のあなたを大きくしてくれる

ガンバレ、頑張りすぎないで
ガンバレ！

SNSの怖い話　炎上のしくみ

❶仲間内だけに発信するつもりでネット上に悪ふざけをした画像を投稿
❷誰かの目に留まって、拡散されて叩かれる
❸たとえ自分が投稿した画像を削除しても、誰かが画像を保存していたら、拡散は止められない

　一度投稿した情報をネット上から完全に削除することは不可能。場合によっては、個人情報まで割り出され、ネット上に一生残ってしまうことだってあるのです。この先の受験や、就職、結婚まで、ずっとついて回ることになるかも…。よく考えて。

健康診断で　治療勧告のおたより　をもらった人へ

治療は夏休みのうちに

勉強でもスポーツでも、自己管理ができなければいい結果は出せません。自由に使える時間が増える夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好の機会です。

治療をすっきり終わらせて、気持ちよく新学期を迎えましょう。