

ほけんだより 7月

令和6年7月
上河内中学校
保健室

もうすぐ、みなさんが楽しみにしている夏休みですね。毎日の学校がないと、生活リズムが乱れがちに…。楽しい夏休みにするためにも、健康な体づくりを意識することはとても大切です。規則正しい生活を心がけましょう。また、暑さも強くなってきて、熱中症のリスクも高まっています。水分補給や食事をしっかりとるなど、自分なりの熱中症対策が取れるといいですね。

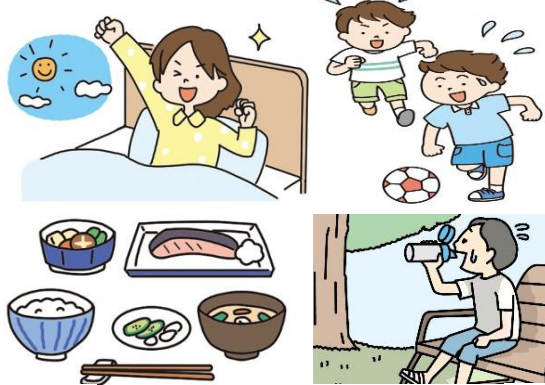
☀️ 暑さに負けない体づくり ☀️

しっかり寝ること！

暑い中生活をする中で、体はとても疲れています。夜更かししたい気持ちをぐっところえて、しっかり寝ましょう。中学生に必要な睡眠時間は8時間ぐらいと言われています。

適度に運動すること！

暑さに体を慣らしておくことはとても重要です。冷房の効いた部屋でずっと過ごしていると、体調を崩しやすくなります。散歩などゆったりとした運動でもOKです。水分補給をしながら行ってみましょう！



食事をしっかりとること！

暑い日が続くと、なかなか食欲が湧かない日もありますね。しかし食事は元気の源です。少しずつでもいいので、何か食べてみましょう。起床時刻が遅くて、朝食を食べないなんてことはないように！

水分補給すること！

汗をたくさんかくと、体の中の水分が足りなくなり、頭痛やめまい・気持ち悪くなる原因に。30分毎に休憩しつつ、水分を取れると安心です。でもスポーツドリンクの飲みすぎは注意！上手に水分補給をしてください。



4つのポイントを生活に取り入れて、暑さに負けない体づくりをしましょう！



熱中症の応急処置は【FIRE】



*Fluid 【液体】

水分補給をしましょう。緊急の場合は、水分+塩分が取れるスポーツドリンクが良いです。

*Icing 【冷却】

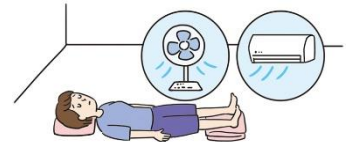
暑くなった体を冷やしましょう。脇の下・太ももの付け根・首を冷やすのが効果的です。

緊急の場合には、服の上から冷たい水をたくさんかけましょう。うちわや扇風機を使用するのも良いです。



*Rest 【休む】

気分が悪くなったら、すぐに運動を中断し、涼しい場所で体を休ませましょう。日陰や涼しい部屋で休むのが良いです。



*Emergency 【救急搬送】

意識がない・体温が高い・体に力が入らない・嘔吐を繰り返すなど明らかな不調がある場合は、119番通報をしましょう。ためらわなくて大丈夫です。不安なときには通報をする手段を選びましょう。



保護者の方へ

お子さまはもとより、保護者のみなさまのご協力により、今年度の健康診断は大きなトラブルもなく終了しました。ありがとうございました。

健康診断の結果から、医療機関での治療や検査が必要とされたお子さまには、その旨「お知らせ」をお渡ししています。学校での健康診断は、問題や疑いのある者をふるいわけする「スクリーニング」のため、最終的には異常が無い場合もありますが、早期発見・早期治療のためにも、必要に応じて受診していただければと思います。

もうすぐ夏休みに入ります。長い休みによって生活のリズムが乱れがちですが、適切な生活習慣を維持できるように、保護者のみなさまからも、お子さまへお声がけいただきますよう、お願いいたします。

