

保健およめ 7月

鬼怒中学校 保健室
平成26年 7月

今月の保健目標
 ・規則正しい生活をしよう
 ・自分の病気を治そう

気温がぐんぐん高くなり、いよいよ夏本番の季節です。
 暑い日でも快適に過ごせるよう、栄養・休養・規則正しい生活を心がけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。そして、もうすぐ始まる夏休みを有意義に過ごせるようにしましょう。



夏バテしない体を作ろう!
 まだ体が暑さに慣れていない時は、熱中症になりやすいので、予防に努めましょう。

薄着・日よけ
 通気性のよい衣服と帽子や日傘の活用を。

水分補給
 のどがかわく前に! 運動前後の体重変化を補給用の目安に。

何回でも言いますよ~ **くれぐれも熱中症に注意!**

気温の急上昇に注意
 暑さに慣れてから運動量を増やしていこう。

無理しない
 睡眠不足や体調不良を自覚しているときは要注意!

知っていますか? 「暑熱順化」

●暑熱順化とは●
 夏の暑さに体が慣れる状態です。順化すると、

- ・熱中症になりにくい
- ・汗を出す機能が高まり、汗が出る時にナトリウムを再吸収するので、汗がサラサラになる

など、夏を健康で快適にすごせます。

●暑熱順化するためには●

- ・涼しい時間帯にウォーキングや自転車などで汗をかく
- ・暑さが厳しくなる前は、冷房をひかえて体を慣らす

冷房STOP / pipi!!

- ・シャワーではなく、お風呂に入って汗をかく

けがの発生状況（5月） と けが予防のためのお願い

★学校管理下でのけがの発生件数は**66件**でした。

打撲が最も多く、後半になると体育祭練習でのけがも増えました。

また最近、爪が長い生徒を見かけます。伸びすぎた爪は、指先を保護するところか、運動や作業時に割れて痛い思いをしたり、相手を傷つけたりしてしまう心配もあります。

手のひら側から見たときに、指の先から爪が見えないくらいがちょうどよい長さです。今の爪の長さはどうですか？チェックしてみてください。



もうすぐプールが始まります！

元気に事故なくプール学習に取り組むためにも、プールに入る日は、以下についてチェックしてください。

- 発熱や咳、鼻水の症状はありませんか？
- 朝食は食べましたか？
- 腹痛や下痢はありませんか？
- 睡眠不足ではありませんか？
- 目・耳・鼻・皮膚などの治療は終わっていますか？



早期受診のお勧め

勉強や部活動に集中して取り組むためにも、この夏休みを利用して、**かかりつけの専門医へ受診・治療・相談をお願いします。**

また、受診後は検査結果を学校へ提出してください。



全学年 保護者様へ

性教育サポート事業実施のお知らせ

- 日 時：7月15日（火） 13:30 ~ 14:20
- 場 所：鬼怒中学校 体育館
- 対 象：3学年生徒
- 講 師：マイククリニックたなか 医院長 田中 光臣（たなか みつおみ）様
- 内 容：体の変化・妊娠・人工妊娠中絶・避妊・性感染症・デートDV

上記の通り実施しますので、保護者の方にも学年を問わず是非ご参加いただければと思います。参加される方は、参加申込書を学級担任までご提出ください。

締切り 7月11日（金）

きりとりせん



・性教育サポート事業に参加します。

平成 26年 7月 日

年 組 生徒氏名

保護者氏名