

ほけんだより



令和5年7月12日

陽北中学校

No.5

気をつけよう 熱中症！

暑くない始めの時期は体温調節が上手にできないため、熱中症になりやすいものです。暑い中では多くの汗をかくので、十分に水分補給を行わないと体温が上がりすぎてしまいます。放っておくと脳や心臓の働きが悪くなり大変危険です。**起床時には軽い脱水状態になっている**と考えて、朝は多めに飲み物を飲んでください。

熱中症の症状 ～こんなことがあったら、すぐに運動を中止しましょう～

- ・ 体中がつかれて力が入らない。・ 頭がいたい、目がまわる。
- ・ フラフラして立ってられない。・ 気持ちが悪くて、吐きそう。

熱中症を予防するには

- ・ 規則正しい生活（寝る時間と起きる時間）
- ・ **十分な睡眠**（1日7時間以上）
- ・ **バランスのとれた食事**（特に朝食は必ずとる）
- ・ 「のどがかわいたな」と思う前に、こまめに飲み物を飲む。
- ・ 運動後だけでなく、**運動する前にも必ず飲み物を飲んでおく。**
- ・ **気温に応じた衣服の調節**（暑いときは長袖ジャージを着ない）
- ・ 汗をかいたままにせず、よく拭きとる。（汗拭きタオルの用意）



／ 基本は無理をしないこと！ ／

熱中症予防のための日頃からの心がけ



規則正しい生活で体調を整える



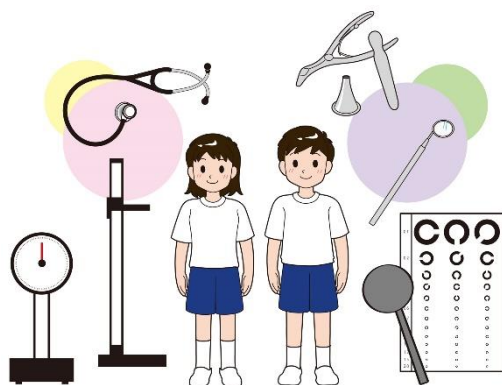
喉が渇く前にこまめに水分をとる



運動するときはこまめに休憩をとる

健康診断がすべて終了しました

健康診断がすべて終わりました。治療が必要な生徒へは、各検診結果のお知らせを配っています。早めの受診をお願いします。また、欠席した生徒についてもお知らせを出していますので、7月中に受診していただき、用紙を学校へ提出してください。



昨年度までは、健康票にてすべての健康診断の結果をお知らせしていましたが、今年度からは、「健康診断結果のお知らせ」の紙を1枚配布します。ご家庭で保管・管理をお願いします。また、昨年度まで使用していた健康票は返却しますので、よろしくお願いします。※夏休みの個人懇談の際に配布予定です。

今週は生活習慣チェックを

実施しています。



自分の生活を振り返り、良い生活習慣が身についているか確認し、健康に役立てるために行います。特に、夏休みには、生活リズムが乱れ、体調を崩しやすいので今の時期に確認しておくことが大切です。