



7月は1年の折り返し地点です。半年間を振り返ってこれからの過ごし方を考えたり、新しい目標を立てたりしてみるのもいいですね。明後日から始まる夏休みも、たくさんのことに挑戦できる良い機会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごしてください。夏休み明けに、一回り大きくなったみんなと会えるのを楽しみにしています。



こんな人は **熱中症** になりやすい!?

熱中症に 注意しよう

熱中症は、命にもかかわる病気です。大人や友達が近くにいれば、助けを呼べることもありますが、特に一人で行動するときは、十分に予防しましょう。

体調が悪いときは無理をしないことが大切です。また、外に出るときは必ず水分をもって出かけることを意識しましょう。もちろん、手洗い用のタオルやハンカチも忘れずに。

熱中症に気をつけて



熱中症を防ぐコツ

朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。



睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

休けいと水分補給

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう



6月の保健室～みんなの様子～

◆来室した理由と人数◆

	けが	病気	健康相談	その他	合計
1年	19	14	0	3	36
2年	8	4	0	3	15
3年	9	25	0	0	34
合計	36	43	0	6	85

6月の保健室の来室者は85人。1日平均5人来室したことになります。（保健室が開いていない日を除く）梅雨に入り、じめじめした日が続くので、体調を崩しがちな季節ですが、特に2年生は病気もケガも含めて来室が少なく、健康的な生活を送れている人が多かったです。最も多かったけがは「すり傷」で、病気では「気持ちが悪い」でした。

保健室に来る人を見ていると、「頑張って」いる人が多いように感じます。頑張りすぎてしまうのも、健康にはよくありません。「頑張らない」自分も好きになってほしいな、と感じます。

夏休みは家庭で過ごすことが多くなります。自分で生活を管理し、心も体も健康に過ごせるようにしてください。

夏休み元気に過ごそう

その夏の過ごし方
大丈夫？

冷房でキンキンに冷えた部屋って最高ー！

暑いからお風呂はシャワーだけ！

冷たい麺類にアイス、やめられない！

そのままと…夏バテになってしまうかも

体がだるくなる 食欲がなくなる やる気が出なくなる

元気に過ごすためのアドバイス

冷えすぎた部屋にずっといると、体温調節がうまくできなくなります。室温は28℃くらいを目安に。

冷たいもののとりすぎは下痢や便秘、食欲不振の原因になるので要注意。温野菜や汁物もプラスしてみよう。

昼間に冷房で冷えた体をぬるめのお湯につかって温めましょう。リラックスできて、よく眠れますよ。

やっぱり

ダラダラな夏休み

