

7 月 ほけんたより

令和3年度
陽西中学校
保健室

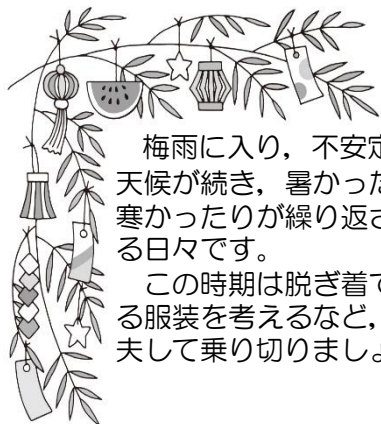


今月の保健目標…夏休みの健康生活

「歯と口の健康週間」入選おめでとう☆

標語の部

三席 3年 鈴木 絢也「守ろうよ 一生付き合う 大事な歯」
3年 福田 華菜子「永遠に 笑ってられる 歯にしよう」



梅雨に入り、不安定な天候が続く、暑かったり寒かったりが繰り返される日々です。

この時期は脱ぎ着できる服装を考えるなど、工夫して乗り切りましょう。



治療が終わった人は、プリントを提出してください。



おかげさまで4月から始まった健康診断は、ほぼ終了です。

治療依頼の通知が出た人は、速やかに医療機関で診てもらうようにお願いします。

熱中症に気をつけて



熱中症予防

これからが夏本番。引き続き気を付けていきましょう。



水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかつたり無視してしまうと熱中症になる可能性も。

できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより

水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

保健室からのお知らせ

夏バテにならないために

成長期のみなさんは、まずは栄養をしっかりとりましょう。

肉類など疲労回復効果、野菜など免疫力を高める食材をバランスよく取り込むようにしていきましょう。

朝から具合が悪くなって来室する生徒の中に、朝食を取っていない人も見られます。

健康に過ごすためにも、起床は余裕を持って。そして検温をし、食事をしてから登校しましょう。睡眠もしっかりとりましょう。

規則正しい生活で体調を整えることが、学習効率アップにもつながります。

元気に過ごす ポイント 3 つ

たっぷり栄養

好き嫌いは
していませんか？



しっかり運動

外で体を
動かしましたか？



ぐっすり睡眠

早寝早起き
できていますか？



おぼれてしまったら…！

水中から出る部分は“2%”

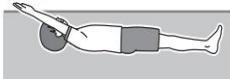
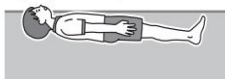
水中での人間の体は、息を吸った状態で体全体の約2%だけ水に浮く（水面から上に出る）ようにできています※。呼吸をするためには、水面から出る2%を口と鼻にする必要があります。

○
2%

水面から
口と鼻を出す

✕
2%

手や足を上げると
顔が沈んでしまう



※空気を吸い込んだ状態で、水との比重割合が1：0.98とした場合

3つの“ダメ”！

❶ 「助けて！」と大声で 叫ぶのは“ダメ”

大きな声を出すと、体の中の空気が外へ出ていってしまい沈みやすくなります。

❷ 足がつかないところで 立とうとするのは“ダメ”

無理に立ち上がろうとすると、水の中へ沈もうとする力が働いてしまいます。

❸ 沈まないように、とあわてて暴れるのは“ダメ”

暴れると、顔が沈んで息ができなくなります。また、落水直後は衣服に空気が含まれていて浮きやすいのですが、暴れたり無理に泳ごうとすると空気が抜けてしまい、沈みやすくなってしまいます。

