

ほけんだより7月号

城西中学校 保健室

7月16日 No.5

文責 養護助教諭 原 華菜子

暑い日々が続いていますが、みなさん体調はいかがですか。早いもので、もうすぐ夏休みですね。今年も新型コロナウイルスの影響で、思うようにお出かけはできませんが、日々の疲れがとれるように、家でできるリラック方法を見つけて取り組んでみてください。

夏到来！あなたは熱中症対策をしていますか？

対策1：暑さに負けない体づくりをしよう！

日常的に適度な運動、バランスのとれた食事、十分な睡眠をとることが大切です。

<p>「水分」こまめに 「塩分」ほどよく</p> <p>水分補給だけでなく、塩分補給も大切だよ！</p> 	<p>「睡眠環境」を快適に</p> <p>通気性や吸水性の良い寝具を使ったり、エアコンや扇風機で部屋を涼しくしよう！</p> 	<p>「丈夫な体」づくり</p> <p>バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくろう！</p> 
--	--	--

対策2：暑さに対する工夫をしよう！

<p>気温と湿度を チェック</p> <p>自分のいる環境の温度や湿度を気にして、熱中症対策をしよう！</p> 	<p>室内を涼しく</p> <p>暑さをがまんせず、扇風機やエアコンで室温を適度に下げよう！</p> 	<p>衣服の工夫</p> <p>衣服は麻や綿など通気性のよい生地を選んだり、下着には吸水性や速乾性にすぐれた素材を選ぼう！</p> 	<p>日差しをよける</p> <p>帽子や日傘で直射日光があたらないように工夫しよう！</p> 	<p>冷却グッズを 身につける</p> <p>冷却シートやスカーフ、氷枕などの冷却グッズを利用しよう！</p> 
---	---	--	--	---

対策3：特に注意が必要なシーンや場所で、暑さから身を守るアクションをとろう！

<p>飲み物を持ち歩く</p> <p>出かけるときは、水筒などをいつも持ち歩く、気付いたときに水分補給ができるようにしましょう！</p> 	<p>休憩をこまめに</p> <p>暑さや日差しにさらされる環境で活動をするときは、こまめに休憩を！</p> 	<p>熱中症指数を気にしよう</p> <p>テレビやネットなどで公開されている熱中症指数で、熱中症の危険度を気にしよう！</p> 
---	---	---

保護者の方へ

健康診断の結果、医療機関の受診をおすすめする生徒へはお知らせを渡しています。そのお知らせをもらった人は、夏休みを利用して病院で診てもらってください。なお、病院を受診した際は、「受診結果報告書」を学校までご提出ください。

