



学校の再開から1月が経ちました。6月の後半からはクラブ活動も再開され、新しい生活様式に気をつけながらも、少しずつ普段の学校生活が戻ってきましたね。

みなさんの体調はどうか？緊張しながら始まった新学期から、慣れてきたころに疲れも出やすくなります。また、梅雨の時期とはいえ、晴れた日は30度を超え熱中症にも要注意です。

疲れのたまっている時は無理をせずに休養をとるようにしてくださいね。



## 夏の水分補給について

私たちの体は約60%が水分と言われ、水分補給はとても大切です。

暑いときは汗をかいて体温を調節しているので、汗を多くかいた時は、その分こまめな水分補給が必要です。

また、クラブ活動などの運動で大量の汗をかいたときは、水分だけでなく、塩分も補給しましょう。この場合は、水だけでなくスポーツドリンクや経口補水液、食塩水などが適しています。

水分補給

**ふだんから**

- こまめに飲む (少しずつ、回数を多く)
- のどが渇く前に飲む
- 朝、起きたら飲む
- 入浴前・後に飲む
- たくさん汗をかいたら塩分もプラス

**運動するときは**

- 運動前・後に飲む
- 運動中は30分に1回くらい休けいして飲む
- 冷たいものを飲む
- 塩分もプラスする (スポーツドリンクなど)

## 健康診断の結果について

視力検査、内科検診が終わり、‘結果のお知らせと受診結果報告書’を所見のあった人へ配付しています。

すでに受診結果を提出してくれている人もいますが、まだの人は早めに病院で診てもらおうようにしてください。

また、今後も検診が予定されているので、‘結果のお知らせと受診結果報告書’をもらった人は、一度、病院で診てもらってください。

### ～今後の検診予定～

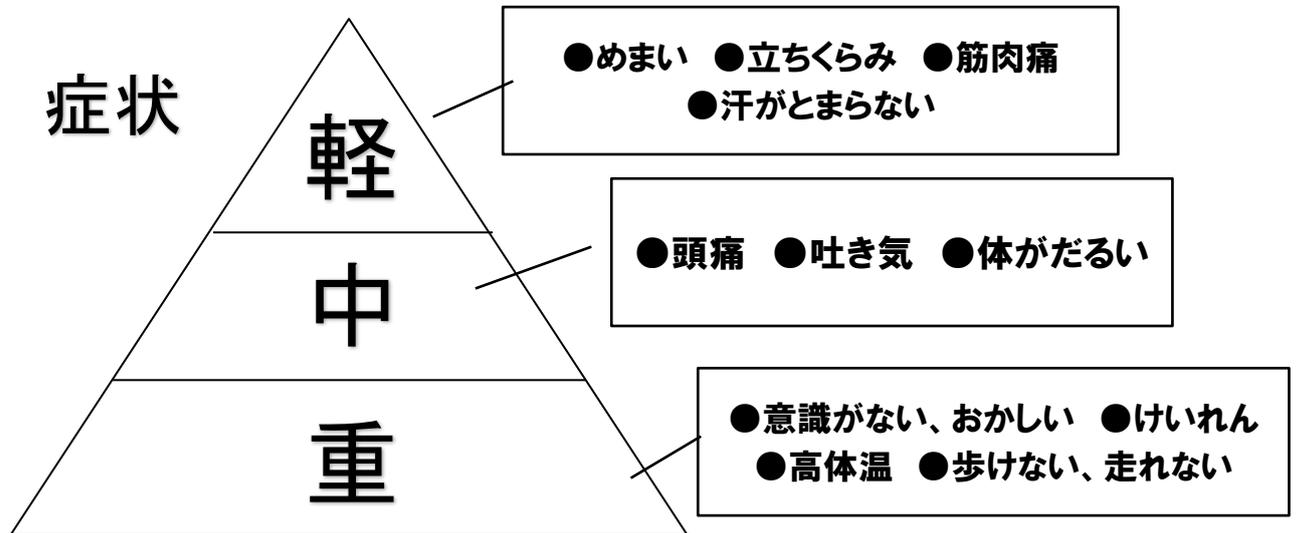
◎尿検査(2次)・・・7月21日(火)、7月22日(水)・・・対象者のみ

◎耳鼻科検診・・・7月16日(木)、7月30日(木)



# 7月は熱中症に要注意！！

学校で起こる熱中症は7月が一年の中で最も多く、特に梅雨明け後の急に熱くなる時期は注意が必要です。体が熱さに慣れるまで1～2週間かかるので、急に熱くなった日は熱中症がおこりやすくなるということを意識し、予防するようにしていきましょう。



## ① こんな日は要注意！！

●気温が高い ●風が弱い ●湿度が高い ●急に熱くなった

## ② 体調管理をする

1日3食バランスのとれた食事と十分な睡眠を！

体調の悪い時は無理をしないこと

涼しい恰好をしましょう

## ③ こまめに水分補給をする

軽い脱水ではのどの渇きを感じないものです。

運動前にも水分補給をしましょう。

## ④ 暑いときは無理をしない

適度な休憩をとりましょう



## 熱中症かな？と思ったら・・・

◎すぐに涼しい場所で休憩しましょう

◎水分補給をしましょう。吐き気などで飲めない時は病院受診が必要になってきます

◎意識がおかしいなど重傷を疑う場合は救急搬送が必要です。

自分や周りの友人などの異常に気付けるようになるといいですね

