

保健だより

夏休み号



みなさんが楽しみにしていた夏休みが、ついに始まります！たっぷり時間がある夏休みは、部活動や勉強などいろいろなことにチャレンジするチャンスです。規則正しい生活を心がけ、充実した夏休みをすごしましょう。休み明け、笑顔のみなさんに会えるのを楽しみにしています！

熱中症対策を忘れずに！



「いつでも」「どこでも」「誰でも」、熱中症にかかる危険性があります。そのため、熱中症の正しい初期症状や予防方法を知っておきましょう。

熱中症の初期症状

めまい、立ちくらみ、体のだるさ、吐き気、大量発汗、顔がほてる、強い口の渇き、眠くないのにあくびが出る、意識が遠のく、筋肉のこむら返り（足がつる） など

熱 中 症 予 防



こまめな水分補給

→のどがかわいていなくてもこまめに水分補給しよう。



塩分補給

→大量の汗をかいた後は、塩分やミネラルが失われるため、塩分補給しよう。



睡眠環境を整える

→寝ている間の熱中症予防やしっかり寝ることで、翌日の熱中症を予防しよう。



丈夫な体作り

→バランスのよい食事を食べて、丈夫な体を作ろう。



こまめな休憩・水分補給

涼しい場所での休憩や、15～30分おきのこまめな水分補給を。



お互いに声をかけ合って

チームメイトの不調に一番に気づくのはあなたかも。「無理してない？」の一声を。



健康的で計画的な夏休みをすごそう！

規則正しい生活を心がけよう

○十分な睡眠をとろう
→質の良い睡眠をとるため、毎日決まった時間に起きて、太陽の光を浴びましょう。



○しっかり食べよう
→夏は食欲が落ち、体調を崩しやすくなります。1日3食食べるようにしましょう。



治療を済ませよう



○温度設定に注意しよう
→外との温度差が大きいと体調を崩しやすくなります。外との気温差は、3～5℃が理想です。

各検診で気になるところがあった人には、お知らせを配布しています。治療が必要な人は、夏休みを利用しましょう。

※病院受診後、「受診報告書」を学校へ提出してください。

※お知らせの用紙を紛失された場合は再発行いたしますので、担任までお知らせください。

スマホの長時間利用に注意しよう

スマホ依存になっていませんか？チェックしてみましょう。



スマホ依存チェック！

☒ がついたら
要注意！！

