

ほけんだより



8月号
梅南中学校 保健室

2学期がスタートしました。皆さん、夏休みはどのように過ごしていましたか？

今年の夏も危険な暑さが続き、40℃を超える日が何日も観測されるなど、歴史に残る夏だといわれています。残暑は長引き、秋の訪れはまだまだ先のです。引き続き、熱中症対策を行い、体調には十分注意してください！

まだまだ
油断できない！

熱中症のはなし

覚えていてほしい3つのポイント

① 声をかけあう

練習に夢中になって、頑張りすぎている人はいませんか？お互いに「大丈夫？」「水分とってる？」と声をかけ合って、みんなで対策をしましょう！



② 水分はこまめに！

一度にたくさん水分を飲んでも、体が吸収できるのは200ml程度だけで、あとは尿として排出されてしまいます。少しずつ、こまめに、が正しい水分摂取の方法です。

③ しんどい時は無理せず休息

熱中症のなりやすさは、体力や体型・体調などが関係しているので、個人差が大きいです。周りのみんなは平気そうでも、自分が変だと感じたら、休憩をしましょう。



早寝、早起き、朝ご飯！

学校モードの生活リズムに

切り替えていこう！

夏休み明け、こころも整えよう。

長い夏休みが終わり、学校に行きたくないな～…と感じた人もいます。気分が落ち込む、不安や緊張でいっぱいになる、集中力が低下する、何をするのも楽しくない…長期休み明けは特に、こうした心の不調に至ることが多いです。



そんな時は、「いきなり全力」よりも「小さくスタート」です！朝10分早く起きてみる、問題集を1ページやってみる、ストレッチをしてみる、など…。小さくても、なにか一つでも行動を起こすことで、次の行動に繋げやすくなります。

また、今のその率直な気持ちを、伝えやすい人に伝えてみましょう。おうちの人、友達、担任の先生、学年の先生、もちろん保健室でも！いつでも大歓迎です！誰かと話をするだけでも、心は少し軽くなるものです。

日記などに自分の気持ちを書いて、思っていることを整理するのもおすすめです。



受診はもうすませましたか？

健康診断の後、気になるところや疾病の疑いのある人に、保健室からお知らせをお渡ししましたが、病院受診はしていただきましたでしょうか？

学校への治療報告書の提出も忘れずにお願いします！治療報告書をなくしてしまったり、病院に持参するのを忘れていた…という方は、保健室までその旨を伝えてください。

みなさんの健康状態確認のために、ご協力よろしくお願いします。

まだまだアツい夏をみんなで乗り切ろう！