

ほけんがより 7月

令和5年7月3日(月)

藤浪中学校 保健室

暑さを対策、できていますか？

日中の気温が上がり、熱中症が心配な時期になりました。運動の前後の水分補給を忘れずに行いましょう。また、早寝早起きをする、食事をきちんと取るなど、基本的な生活習慣を整えることも熱中症予防に効果があります。できていない人は、生活を見直してみましょう！

★7月の保健目標

規則正しい生活をしよう！

その 〇〇不足 熱中症の危険あり!



汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが渇く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。



ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまう。毎日十分な睡眠をとりましょう。



軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。



1日1.2リットルを心がけよう!

1日に体から出ていく水分の量は「2.5リットル」です。そのため、同じ量の水分を体内に吸収する必要があります。右の図のように1日3度の食事で、食べ物から1.0リットル吸収できますが、残りの約1.2リットルは水分補給が必要です。また、汗をかいた場合は、さらに多くの水分が必要です。

最近では、毎日水筒をもって登校することができていますが、1回に飲む量が少ないように感じます。いつもより少し多い量を意識しながら、こまめに水分補給をしてください。

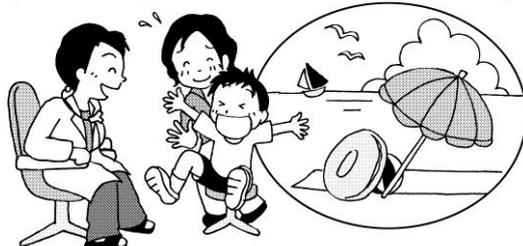


健診結果のお知らせは確認しましたか？

今年度の健康診断が全て終了しました。問診票の記入や、当日静かに受診するなど、ご協力ありがとうございました。

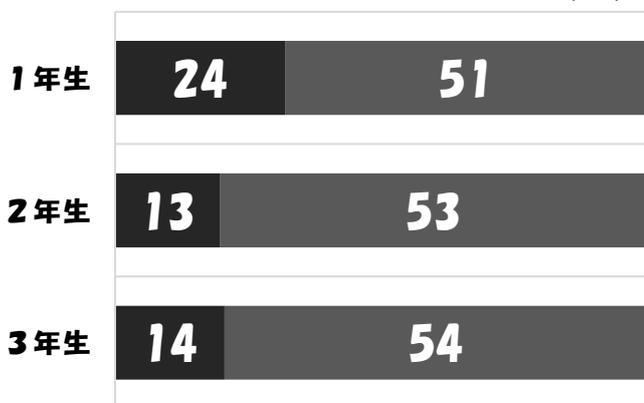
健康診断の結果から、気になる点があった人や異常があった人には「結果のお知らせ」を配付しました。（学校の健診はスクリーニング検査であり、必ずしも病気があると診断するものではありません。）毎日を健康に過ごすには、体の異常の「早期発見・早期対応」がとても大切です。まだ受診していない人は、ぜひ夏休みを利用して受診してください。

夏休み・お楽しみは検査・治療の後で・・・♪



視力の受診お知らせ提出率

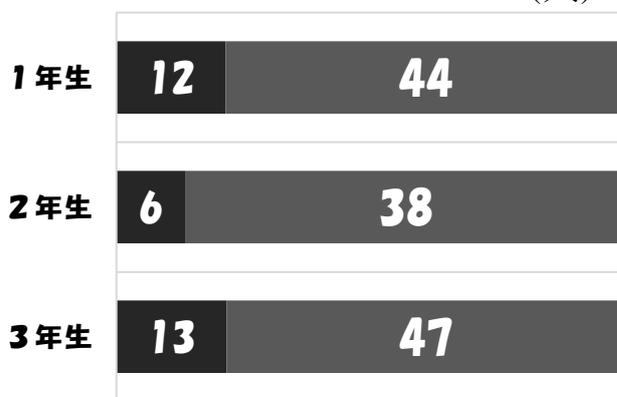
■提出 ■未提出 (人)



0% 20% 40% 60% 80% 100%

歯科の受診お知らせ提出率

■提出 ■未提出 (人)



0% 20% 40% 60% 80% 100%

★まだ2割程度の人しか、受診していないようです。ぜひ、夏休みを利用して自分の健康のために、受診してきてください。結果は学校へお知らせください。

水辺で遊ぶときはライフジャケットを



海や川で子どもが命を落とす事故が、毎年起こっています。

命を守るために…

- 友だちに「川で遊ぼう」などと誘われても、子どもだけで行ってはいけません。大人に声を掛けましょう。
- 水辺で遊ぶときはライフジャケットを着てください。これは大人がいる時でも同じです。水辺の事故の多くがライフジャケットを着ていれば防げたという調査もあります。



車に乗ったらシートベルトをするように

「水辺で遊ぶときはライフジャケット」。覚えておいてください。

★7月21日から夏休みです。また8月21日の出校日に元気な姿の皆さんに会えることを楽しみにしています。

