

ほけんだより

富来中学校 保健室 No. 4

令和6年7月5日



段々と太陽の日差しが強くなってきました。夏も本番を迎えます。暑い日が続くと、汗は気持ち悪いし、体はだるい、食欲も出なくて、なかなか眠れない、ということはありませんか？そのままにしておくと、夏バテしてしまいます。

朝ごはん、睡眠をしっかりとして、暑さを乗り切る体力をつけておきましょう。もうすぐ夏休みです。新しい挑戦や勉強、部活など、有意義な楽しい期間になりますように。

7月の保健目標

『自分の健康管理をしよう』



熱中症予防のキは生活習慣にあり!

～熱中症と生活習慣のカンケイ～

私たちの体は動かすと体内で熱が生み出され、体温が上昇します。この時、汗をかいたり血管を広げたりして皮膚から熱を逃がし、体温を36～37℃くらいに保っています。この体温を調節する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。

疲れがたまっていたり普段の活動量が少ないと、体温調節機能が弱まり、外で少し体を動かただけで“無理な運動”となり熱中症になりやすくなります。

体温を調節する機能がうまく働くには、**7時間睡眠**が必要だと言われています!

こんな生活
していませんか?

チェック

- 夜ふかしが多く睡眠不足
- 生活リズムが乱れている
- そうめんなど冷たい物や
あっさりした物を食べるが多い



- 朝ごはんを食べないことがある
- 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い
- お風呂はシャワーだけで済ませている
- のどが渇いてから水分補給をしている

チェックが多い人ほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です

熱中症 かも!?

と思ったら

エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ



! 悪化すると
命にかかわることも。
すぐに対処しましょう。

首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす



経口補水液などで
水分補給



こんなときは
救急車!

自分で
水が飲めない
受け答えが
おかしい

裏面もあります

身の回りを清潔にしよう



夏は汗もたくさんかきますね。気分良く過ごせるように日頃から身の回りの清潔に心がけましょう。毎日の入浴と衣服の清潔に心がけ、夏休み中は、ズックや歯みがきセットを持ち帰り、洗ってきてください。この時期をさわやかに乗り切りたいものです。

食中毒予防

食中毒が多い季節です。買い物や調理する時は気をつけましょう。



肉や魚などは
最後に買う



食べ物を常温で
放置しない



調理の前後は
手洗い



弁当箱には
冷ましてから詰める

症状として、
激しい腹痛、嘔吐、
下痢があります。
日常生活で気をつけ
ましょう！



【健康カード「健やか」を配付しました】

- 1学期の健康診断の結果を記入した健康カード「健やか」をご覧ください。ご家庭でもお子さまと一緒に成長の記録について話し合ってみてください。各学年の4月保護者印の欄に押印をお願いいたします。

7月17日（水）までに提出をお願いします。

- 健康診断の結果、要受診に該当した人は、計画的に受診・治療をすすめましょう。受診勧告書は、配布済みです。（紛失した方は保健室までお知らせ下さい）。



☆視力（眼科）・歯科→ピンク色用紙 ☆耳鼻科→オレンジ色用紙

【学校生活管理指導表について】

- 夏休みに定期受診、要受診する対象になっている人は、学校生活管理指導表の提出をお願いします。保健室でも用紙をお渡しできますので、お知らせください。

規則正しい生活をしよう～**心と体**の成長につなげるために～

◎早寝、早起きで頭も体もスッキリ！

→睡眠は、頭の中を整理し、体の疲れをとります。

また、成長ホルモンが多く出る22時～2時(ゴールデンタイム)はチャンス！

◎1日3食、栄養バランスのとれた食事で体の調子を整える！

→肉や魚、野菜、乳製品、海草類、キノコ類食べていますか？
食生活は体作りの基本です。

◎日中に体を動かして、ストレス発散、健康な体をつくる！

→季節や自分に合った楽しい運動をしましょう。



裏面もあります