

今月の  
保健目標

## 夏を健康に過ごそう!

日差しが強い日や、曇っていても湿度が高く、蒸し暑く感じる日が増えました。7月に入り、部活動の大会に参加している人もいます。毎日元気に過ごせるように、生活リズムを整えて、熱中症対策についても続けていきましょう。

### 熱中症が起こりやすい環境

- ・ 気温が高い
- ・ かぜが弱く、湿度が高い
- ・ 日差しが強い
- ・ 照り返しが強い
- ・ 急に暑くなった



### 熱中症になりやすい状態

- ・ 朝食抜き、寝不足、疲労、体調が悪い
- ・ 普段から運動をしていない
- ・ 暑さに慣れていない
- ・ 下痢などで脱水症状があるなど

### 予防のポイント

#### ① こまめに水分を補給しよう

- ・ 運動前にもコップ1杯程度飲む
- ・ 「のどが渴いた」と感じる前に飲む
- ・ 塩分を含んだスポーツドリンクなどを飲むとよい



#### ② 服装を工夫しよう

- ・ 体に熱がこもるのを防ぐため、下着は吸水性や乾きやすさなども考えて選ぶとよい

#### ③ 暑さをさけよう

- ・ 屋外では帽子や日傘を使用し、日陰を選んで歩く

#### ④ 規則正しい生活を心がけよう

- ・ 1日3食、バランスよく食べる
- ・ 十分な睡眠時間を確保する



#### ⑤ 「いつもと違うな、何か変だな」と思ったら、無理をしない

### 学校生活での対策

- ・ 体育祭練習期間～9月末までは、**体操服での登校**が可能です。
- ・ 登下校時、**帽子の着用**を基本としています。さらに、ネッククーラーや日傘の使用も可能です。
- ・ 各教室でクーラーを使用しています。汗をかいたままの服装でいると、身体が冷えて体調を崩す心配があります。体育の授業後などは必ず着替えましょう。
- ・ 必ず、**水分を持ってきましょう**。ペットボトルをそのまま使用する場合はペットボトルホルダーに入れて持参しましょう。
- ・ **暑さ指数 (WBGT)** に従って、活動の中止や休養、水分補給など、熱中症予防行動の指針が示されています。第2保健室前の掲示板を確認しましょう。

# 「そのまま」になっていませんか？

春に実施した定期健康診断で、「①未検査の項目がある」生徒を対象に、保護者会の際に、改めて学校からおたよりを配付します。「②健康診断を受け、受診勧告書をもっている」生徒は、改めてのお知らせ配付は行いませんが、夏休みなどを利用して診察を受けることをお勧めします。受診・検査が終わったら、学校に「受診報告書」を提出してください。

7月7日 現在	内科	耳鼻科	眼科	歯科	尿検査
①未検査者数	4人	6人	3人	7人	3人
②受診勧告者数	13人	31人	0人	88人	1人
②受診済者数	10人	17人	0人	19人	0人
②受診率	76.9 %	54.8 %		21.6 %	0 %



## 9月1日に、元気な姿で会いましょう！

### 夏休みも同じ時間に



### 夏休み、こんな人はいませんか？

- 普段より遅くまで起きている日が多い
- 冷たいものを食べて、エアコンが効いた部屋で1日中過ごす日が多い
- 予定がないのでお昼前まで寝ている

このような生活は、「夏バテ」になってしまいます。学校があるときと同じような、「早寝・早起き」の生活リズムを大切に過ごしましょう！

## 雷から身を守るために

雷が接近しているサインに気づいたら…

- 黒い雲が近づいて暗くなる
- ピカッと光ったりゴロゴロという音が聞こえる
- 急に冷たい風が吹いてくる



建物の中に避難しましょう！



※近くに逃げ込む建物がないときはなるべく頭を低くして、しゃがみます。両足を閉じてつま先立ちになり、耳もふさぎましょう。

