

7がっ ほけんだより

令和元年7月8日 埼玉平成中学・高等学校 保健室

もうすぐ夏休みですね。夏休みをどのように過ごそうかワクワクしている人もいます。夏休みは勉強や部活を頑張る絶好のチャンスです。各自、目標を立てて過ごすようにしましょう。

また、夏休みは生活習慣が乱れやすいです。生活習慣が乱れると、病気の原因になったり、心の健康も保てなくなります。起きる時間や寝る時間を決め、規則正しい生活を送りましょう。

さて、今年度の健康診断がすべて終わりました。病気や異常の疑いのある人には治療勧告書を配布しました。まだ病院へ行けていない人は必ず夏休み中に受診するようにしましょう。

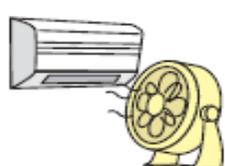


●受診報告書を病院で書いていただいたら、保健室に持ってきてください。

熱中症の予防チェック!

予防法ができているかをチェックしましょう。

- こまめに水分補給をしている
- エアコン・扇風機を上手に使用している
- シャワーやタオルで体を冷やす



- 部屋の温湿度を測っている
- 暑い時は無理をしない
- 涼しい服装をしている



- 部屋の風通しを良くしている
- 緊急時・困った時の連絡先を確認している
- 涼しい場所・施設を利用する



予防法メモ

▶寝る前だからと水分を我慢せず、こまめな水分補給を心掛けましょう。汗をかいた時は、適度な塩分補給も必要です。



▶暑さを感じなくても、部屋の見やすい場所に温湿度計を置き、温度が上がったらエアコンをつけるなど、常に注意しましょう。



▶エアコンや扇風機が苦手な人は、温湿度設定に気を付けたり、風向きを調節するなど工夫してみましょう。調節の仕方が分からない人は、身近な人に相談しましょう。



メモ欄

熱中症について

三年九組 高田彩乃

熱中症は真夏だけでなく、梅雨の合間に突然気温が上がった日や、梅雨明けの蒸し暑い日に起こっています。また、屋外だけでなく、室内でも起こる可能性があります。気温があまり高くないからといって油断せず、今から水分補給の習慣を身につけ、暑い夏を乗り切りましょう。

熱中症予防の8か条

- 1 熱中症についてよく知りましょう
- 2 無理な運動は避けましょう
- 3 急激な暑さには注意しよう
- 4 失った水分と塩分を取り戻そう
- 5 汗の量に注意（体重の3%の水分が失われると運動能力が低下します）
- 6 着るものに注意しよう
- 7 体調不良のときは運動しない
- 8 対処方法を知ろう

太陽の日差しが強くなり、もうすぐ夏本番を迎えます。熱中症対策をして暑さに負けず夏を楽しみましょう。

