

保健だより 7月

【保健目標】
熱中症に気をつけよう

令和元年7月1日
大府北中学校

夏が始まります！熱中症にご注意！！

7月に入りました。2年生は今週、野外活動があります。それが終わると、待ちに待った夏休みがやってきます。3年生の最後の大会もあります。

これから暑さが本格化します。昨年は、猛暑で熱中症の疑いの生徒が多くいました。例年7月上旬～下旬の暑くなりはじめ(梅雨明けのあたり)で、熱中症が多くなります。体が暑さに慣れていない時は、熱中症にかかりやすいのです。十分注意しましょう。体力の消耗が激しいこの時期はいつも以上に、「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して生活し、体調を崩さないように、元気な体で、素敵な夏の思い出をたくさんつくってください。

！熱中症に気を付けよう！

ねつ ちゆう しょう 熱中症の 重 症 度



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらない
- など



- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らない
- など



- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 返事がない
- まっすぐ歩けない
- など

軽

中

重

こんな日は熱中症に注意！



急に暑くなった



気温が高い



湿度が高い



風がない



本格的に、暑くなってきました。皆さんの生活リズムは大丈夫ですか？朝ご飯は食べてきていますか？体調不良で保健室に来室する生徒に共通するのが、「朝食を食べてきていない」「寝不足」などです。

自分の体調は自分で管理できるように、日々の生活で以下のことに気を付けてください。

あなたはいくつ付いたかな？チェックしてみよう！

しっかり水分補給



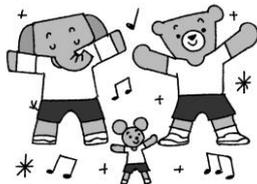
めるくていいので湯船につかる



冷やし過ぎない



チェックが少ない人は、この夏で生活リズムを見直しましょう。



しっかり睡眠



食事は栄養パーフェクトで



保護者の方へ ～保健室から連絡～

- 健康診断の結果について

4～6月に行われた健康診断の結果、病気や異常の疑いがある人に、治療のお知らせをお渡ししました。2学期からも元気に過ごすために、まだ病院へ行っていない人は、夏休みのうちに病院で受診されることをおすすめします。
- 保護者会が始まります

体や心のこと等で、何か心配なことがありましたら、保健室の養護教諭にもぜひ声をかけてください。

