

令和4年7月19日 松原市立松原第七中学校 保健室

もうすぐ夏休みですね。長いお休みの間は何か挑戦できるチャンスです。コロナの感染者数が増えてきていて、心配ですが・・・計画を立てるなどして有意義な夏休みを過ごしてくださいね。

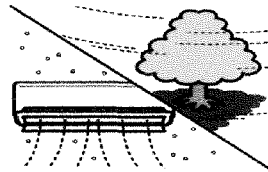
夏休み中の部活動などは、暑い上に活動量が増えると思います。熱中症を予防するためにしっかりと睡眠をとる、朝ごはんを食べる、こまめに休憩し水分やミネラルを補給をすることが大切です。また、体調が良くないときにも熱中症になりやすいので、そのときは無理せず休むようにしましょう。

また、人との間隔が十分確保できるときはマスクをはずすなどの対応もしましょう。

熱中症かも!? と思ったら 自分でできる3つのステップ!!

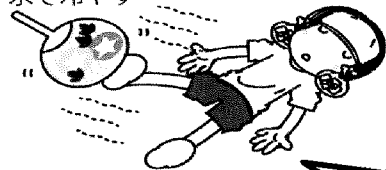
1 涼しい場所へ移動する

- ・日かげ
- ・クーラーなどの効いた部屋



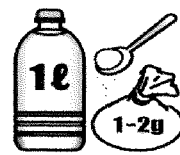
2 からだを冷やす

- ・水をかける
- ・うちわなどであおぐ
- ・首やわきの下、足の付け根などを氷で冷やす



3 水分・塩分を補給する

- ・0.1~0.2%の食塩水がベスト



手や足など拭消を冷やしてあげるのも効果があるそうです。

おうちの方へ

1学期の健康診断の事前調査等にご協力ありがとうございました。また、1学期懇談時の受診報告についてのアンケート(対象者のみ)のご記入もありがとうございました。夏休み中に病院を受診され医師に受診報告書を記入していただいた場合は学校にご提出いただきますようお願いいたします。

夏休みには、病気の治療・検査を

普段、部活動や塾で忙しく、病院へ行けない人も多いようです。この機会に検査・治療を済ませてしまいましょう。

夏休みを元気に過ごすためのポイント

●起きる時刻・寝る時刻がバラバラにならないよう早寝早起きをしよう。

不規則な生活リズムは、疲れがとれない、体力低下、感染症や熱中症になりやすいなど、からだに良くないことばかり引き起こします。

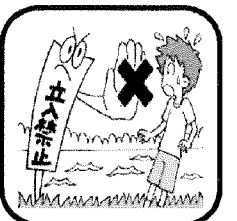
●食事は栄養のバランスを大切にしよう。

暑さで食欲がないときは、量より質を重視してビタミンBやたんぱく質を含んだ食事を食べるようにしましょう。

●誘惑に負けないで! たばこ・薬物・アルコールは荷があっても絶対ダメ××



携帯電話やパソコンは時間を決めてマナーを守って使うようにしましょう。



「遊泳禁止」の場所には立ち入らず、水辺にはなるべく近づかないようにし、水の事故に気をつけましょう。

●帰る時刻を決めておこう。

だれと(相手)どこへ(行き先)いつまで(帰る時刻)を伝えてから出かけましょう。

2学期も元気な笑顔(*^v^*)でお会いしましょう。

