

ほけんだより 7月

令和6年7月9日
一宮市立浅井中学校
保健室

今年は例年に比べ遅い梅雨入りでした。梅雨の晴れ間や梅雨明け後の晴天は、急に気温や湿度が高くなります。熱中症に特に注意が必要な時季です。こまめな水分補給・薄着・帽子や日傘の使用などを心がけましょう。(傘は、雨傘でも透明でなければ、直射日光をさえぎる効果はあります。) また、もし熱中症になってしまった時、どのような対応をすればよいか知っておくことも大切です。



熱中症にくれぐれも気をつけて

運動を始める前にみんなでチェックし合おう



体育館はドアや窓を開けて
風通しをよくしておく



のどがかわく前に
水分や塩分を定期的にとる



体調がよくないときには
無理をせずに休む

※普段から十分な睡眠、しっかり朝ごはんなどで体調を整えておくことも大切です

熱中症の症状

軽症

重症



立ちくらみ・めまい
足がつる など



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など



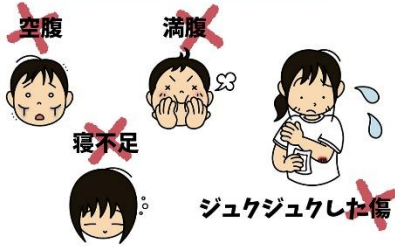
たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない など

睡眠？水分？栄養？

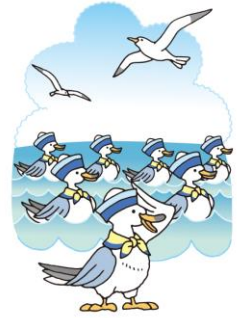


「不足」に注意

健康チェック



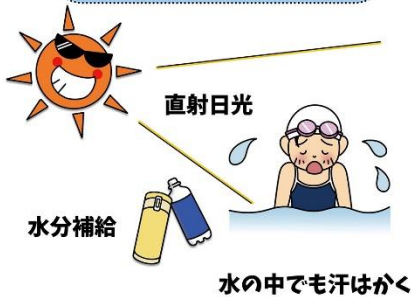
準備は念入りに



プール

安全に泳ぐために

暑さに注意



バディを組もう



汗、こまめにふこう



汗にふくまれる塩分・尿素・雑菌は あせも・肌荒れ・ニオイの原因に…

もうすぐ夏休み

夏休みは治療のチャンス!

4月から始まった健康診断が終わりました。各検査・検診で疾病や異常の疑いがあった場合に「結果のお知らせ」でその内容をお知らせしました。まだ受診していない人は、夏休みを利用して早めに受診をしましょう。

デジタル デトックス のススメ

たまにはスマホやパソコンなどのデジタル機器から意識的に距離を置いてみましょう!



こんな効果が!

睡眠の質がよくなる

目や脳の疲れがとれる

SNSによるストレスが減る

別のことに時間を使える



はっきり、きっぱり断ろう!



NO!



断ってもしつこいときはその場を離れよう!