

7月のほけんだより

令和4年7月11日
柏市立風早中学校
保健室

期末テストも終わり、もうすぐ夏休みとなります。長期休みの中で1番長い夏休み。時間があるからこそ、できることにチャレンジしてほしいと思います。生活リズムを整えて、元気に夏を乗り越えましょう！

暑い夏は熱中症に注意！！

熱中症が心配な時期になりました。命に関わる熱中症ですが、病気の中でも唯一予防ができる病気とされています。つまり、しっかり対策すれば熱中症は必ず予防できるのです！今回は、熱中症にならないための予防ポイントをお伝えします。



でも、**熱くなりすぎに気をつけて**

「夏の大会に向けて練習をがんばる！」と張り切っているみなさん。でも、体を壊してしまったりはいけません。自分の体調を管理することも大切なトレーニングです。

体調で気になることがある人は無理せず、先生に相談しましょう。



みんなは

熱中症の危険あり！



思い当たることはありますか？

- 睡眠不足
- 熱がある
- のどが痛い
- カゼをひいている
- 下痢をしている
- 朝ごはんを食べていない



熱中症予防のポイント



- その1 睡眠をしっかり取る。
 - その2 栄養バランスのよい食事をする。
 - その3 朝ごはんはしっかり食べる。
 - その4 軽い運動で汗をかく。
 - その5 のどが渴いていなくても水分補給！
 - その6 塩分も忘れずにとる。
 - その7 帽子をかぶる。
 - その8 白色などのゆったりした服を着る。
 - その9 保冷剤や冷たいタオルで冷やす。
 - その10 エアコンで温度・湿度を調整する。
- ※相手と十分な距離がとれる時は、マスクを外し、熱中症対策を優先させてください。



心のメンテナンスをしよう

1学期ももうすぐ終わりです。みなさん、よくがんばりました。夏休みはリフレッシュする時間をとって、心にも栄養を与えてください。心もバテてしまわないように、自分でメンテナンスをしていきましょう。メンテナンス方法を紹介しますので、自分にできることからやってみましょう。。

- 体を動かす…運動にはネガティブな気分を発散させる効果があります。
- 今の気持ちを書いてみる…自分の本当の気持ちが整理できるかもしれません。
- 深呼吸をする…ゆっくり「1.2.3…」と数えながら呼吸をしてみましょう。
- 笑い飛ばす…少し気持ちが楽になり、いいアイデアが思いつくかもしれません。
- 音楽を聴く・歌う…そのときの気分に合わせて曲を選んで、音楽にひたりましょう。
- 誰かに話す…誰かに「相談するという行為」自体が、不安の悪循環を断ち切ってくれることもあるのです。

1学期の健康生活調査を実施しました！

全校生徒を対象に、1学期の生活を振り返ってもらうため、健康調査を実施しました。質問内容は、睡眠時間や食事、歯みがきについてなどです。夏休みの生活目標も書いてもらいました。

「だいたい健康だった」と答えた人が多かったですが、中には「睡眠時間が5時間未満」や「朝食を抜くことが多かった」と回答している人もいました。暑い夏を乗り越えるためにも、7時間以上の睡眠としっかり3食食べることを意識していきましょう。

また、夏休みの目標で多かったのは「早寝早起きをする」でした。リズムがくずれやすい夏休みですが、早寝早起きを心がけてほしいと思います。



✿✿✿✿ 健康診断の結果配布についてのお知らせ ✿✿✿✿

1学期に行った健康診断の結果を配布します。通知表ファイルの中に健康診断結果が入っていますので、ご確認ください。なお、健康診断結果用紙は通知表ファイルから抜き取り、ご家庭で保管していただくようお願いいたします。

※検診の対象ではない項目に関しては、*マークが表示されています。

※1年生の脊柱側弯検診は2学期に実施のため、「脊柱の病気及び異常」の欄は空欄になっています。

