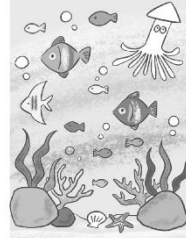


おほけんだより 7月

夏休みまであと少しとなりました。7月は、1学期の締めくくりの月ですね。4月からの4か月間、自分の生活リズムや体調はどうでしたか？良かったことは継続し、よくなかったことは2学期に改善できるようにしていきましょう。



◎夏を健康にすごそう

熱中症予防について、ニュースなどで話題になっています。今年は例年よりも早く気温が上がりましたね。保健室に来室する生徒に、睡眠時間や朝食の有無を尋ねる機会があります。睡眠時間が極端に少なかったり、朝食を全く食べなかったりする生徒は、本当に少なく、ほとんどの生徒が8時間程度寝て、朝食を摂ることができていました。熱中症対策として、継続して行ってほしいと思います。

また、子どもだけで活動したり遊んだりする機会が多いかと思います。お互いに水分補給の声かけをしたり、涼しい場所で休憩をとったりして、無理せず活動をしていてください。

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



新型コロナウイルス感染症に注意



神奈川県の新型コロナウイルス感染症の発生状況を確認したところ、6月から患者数が増加しています。手洗い、咳エチケットなどの基本的な対策を意識して行っていきましょう。

また、体調が悪い時に、暑さの影響だと思いがちですが、体温測定などもするように心がけましょう。



こんな人は 熱中症 になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった



夜ふかしが続いている



部活動中、休けいせず
ずっと練習している



学校へ行く途中



頭が痛くて、気分もわるくなってきた...

学校での朝礼中



フラフラして立っていられなくなった...

部活動中



体が熱くて、手足がしびれてきた...

すると、その後...

熱中症を防ぐコツ

朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。

睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

休けいと水分補給

外で運動するときには30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう

