

夏を元気に過ごそう！

厳しい暑さが続いています。暑さ対策していますか？
今年の夏も、熱中症予防・体調管理に気を付けて、
元気に過ごしましょう！



熱中症を予防しよう

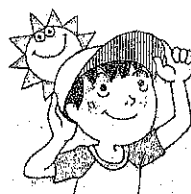
こまめに水分

- 「のどが渇いた」と感じないように、こまめに水分補給をする。
- 外出時は水分を持参する。（すぐに水分が摂れることが大事！）

ふだんの水分補給は、水かお茶で。
運動や汗をたくさんかいたときは、「水分+塩分」が必要です。

涼しい服装

- 汗を吸い、通気性のよい素材の衣服にする。
- 外では帽子をかぶる。



運動は注意して

- 暑さに慣れながら、体力をつけながら、体を運動に慣らしていく。
- 休憩を適切にとる。体調が悪くなったらすぐに運動を中止する。



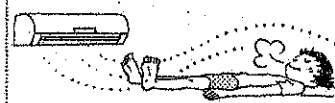
熱中症リスクは用心して

- 『睡眠不足』『朝食を食べていない』『疲れている』『下痢をしている』『風邪気味』
⇒ あてはまることがあるときは、慎重な判断・行動を取りましょう。

覚えておこう！応急処置

安静

- ☆ 涼しい場所に移す
- ☆ 寝かせる
- ☆ 衣服をゆるめる



体の冷却

- ☆ 氷水袋やアイスパックで、首・わきの下・足の付け根を冷やす
- ☆ 水をかけたり、濡れタオルをあて、うちわや扇風機で風を送る



水分補給

- ☆ 塩分を含んだ水分を補給する
- ※ 意識がはっきりしない時や吐き気がある時は、口から水分を飲ませるのは禁物です。



夏休みも生活リズムをしっかりと

私たちの体は、毎日の生活でだいたいのリズムをつくっています。このリズムは健康に過ごすために大切なもの。リズムが乱れると、体の調子が悪くなったり、気持ちにも影響したりします。

夏休みも・・・生活リズムを大切にしたい健康管理をしていきましょう。



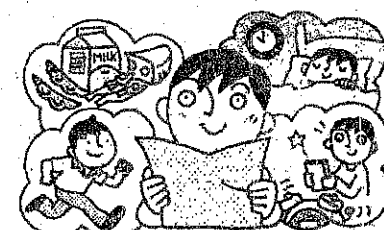
健康診断の結果をお知らせします

定期健康診断が終わりました。明日、健診結果を記入した「定期健康診断の記録」を配布します。健康の様子を確認してください。

『結果』を『健康』へ・・・

健康診断は「受けておしまい」ではなく、必要な治療や生活で気を付けることを行って、「健康管理」へつなげていきましょう。

治療や検査を受ける必要がある人には、いままでにお知らせを出しています。受診は済みましたか？



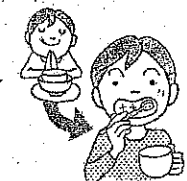
視力

中学生の時期は、視力が低下しやすいので注意しましょう。勉強の姿勢、テレビ・ゲーム・パソコンなどの時間、前髪の長さなど、注意していますか？



むし歯

むし歯は痛みを感じるようになったら、症状が進んでいることも多いです。「痛くないから…」と思っている人、早く受診しましょう。毎日の歯みがきはしっかり行っていますか？



- 結果は「令和8年7月15日」時点での記録です。結果や記録のことで質問などありましたら、保健室までお願いします。
- 3年生は、中学校3年間の健康の記録になります。今年度の健診結果は、進路関係で必要とする場合もあります。大切に保管しておきましょう。