

保健室だより 6月

上 中 学 校
梅雨の健康号
R5.6.28 発行

梅雨の晴れ間



熱中症の危険“大”!

期末テストが終わりました。ほっと一息ですが、今日から部活動が始まる人も多いと思います。体調は大丈夫ですか？テストのために夜遅くまで起きていた人、注意力さんまになっていませんか？大きなけがをしないように、十分気をつけましょう。そして、自分の体と健康を守るのは、あなた自身です。しっかり「体の声」を聴いて、自分の体を大切にしましょう。体調管理のため、熱中症予防のために次のようなことを試してみてくださいね。

「万全」で臨む! 熱中症対策の必須事項

1 環境・気象条件を把握



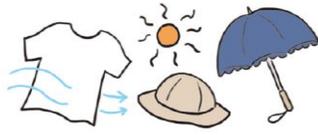
気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

2 こまめに水分+塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

5 体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

梅雨時も健康に過ごすために



熱中症

に注意



まだ体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給が大切です。



紫外線

に注意



雨や曇りの日も紫外線はゼロではないので、日焼け止めを塗るなどの対策を行うようにしましょう。



食中毒

に注意



原因菌が繁殖しやすい時期なので、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。



寒暖差

に注意

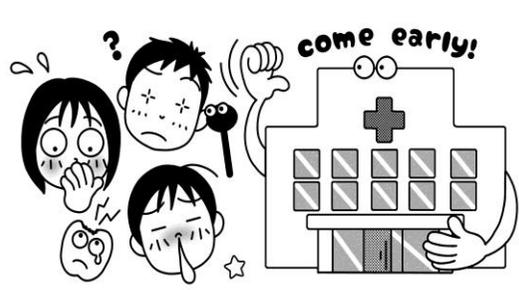


蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じられる日もあります。体調を崩さないよう衣服で上手に調節してください。

歯の健康のために大切なこと



検査・治療をすすめられたら



早めに受診しましょう

保健室から...

今年も結核問診票や運動器の検査・予診カードなどの記入にご協力をいただきましてありがとうございました。

治療のお知らせにつきましては、心電図・内科検診・検尿は必ず受診して下さい。お知らせをもらわなかった人は『異常なし』です。

2年生の内科検診と歯科検診のお知らせは後日お渡します。眼科・耳鼻咽喉科検診でプールに入れないほどの症状のある人はいませんでした。症状がある人は受診をお願いします。

