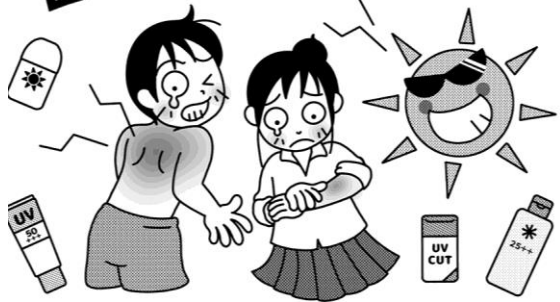


# 保健室だより 7月

上中学校  
夏の健康号  
R5.7.20 発行

## 日焼けはやけど!

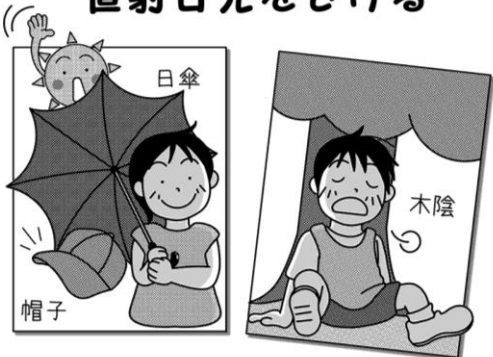


日焼け止め、使おうか?

明日から待ちに待った(?)夏休みが始まります。3年生にとっては受験の夏、1・2年生にとっては部活の夏という人が多いと思います。今年も、猛暑日(最高気温が35℃以上)が多くあり、これからも暑さが厳しい日が続くと考えられます。運動の時だけでなく、自宅にいるときや、歩いているときなども熱中症に気をつけましょう。体調が悪い時は、絶対に無理はしないでください。熱中症かなと思ったときは、涼しいところに移動し、OS-1などの経口補水液を飲んで、氷水などで冷やしましょう。自分の体は自分で守りましょう。いたわってあげてくださいね。

明日から待ちに待った(?)夏休みが始まります。3年生にとっては受験の夏、1・2年生にとっては部活の夏という人が多いと思います。今年も、猛暑日(最高気温が35℃以上)が多くあり、これからも暑さが厳しい日が続くと考えられます。運動の時だけでなく、自宅にいるときや、歩いているときなども熱中症に気をつけましょう。体調が悪い時は、絶対に無理はしないでください。熱中症かなと思ったときは、涼しいところに移動し、OS-1などの経口補水液を飲んで、氷水などで冷やしましょう。自分の体は自分で守りましょう。いたわってあげてくださいね。

## 直射日光をさける



## 激しい運動は暑さに慣れてから



# 熱中症に注意!

## こまめに水分・塩分を補給する



## 無理をしないで休む

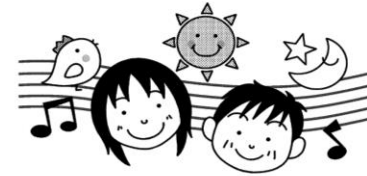


## 夏バテにならないように

### しっかり水分補給



### 生活リズムをくずさない



### ぬるくていいので湯船につかる



### しっかり睡眠



### 冷やし過ぎない



### 食事は栄養パーフェクトで



## 暑熱順化

「暑熱順化」とは暑さに少しずつ体を慣れさせていくことです。

- それほど暑くないうちはエアコンではなく、扇風機を使うなどして暑さに慣れておく。
- しっかりと汗をかいておく。朝のジョギングや夜のお風呂などで。



## 夏休みには、病気の治療・検査を

普段、部活動や塾で忙しく、病院へ行けない人も多いようです。この機会に検査・治療を済ませてしまいましょう。

## 保健室から...

今年も、大忙しの1学期でした。定期健康診断を実施し、体調不良150名、けが人86名が来室しました。

体調不良者やケガをした者が困らないよう速やかに連絡が取れるようご協力をお願いします。

