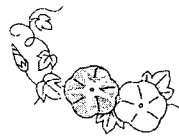


# 保健だより 7月



2020年7月 貝塚市立第二中学校 保健室

夏の朝早い時間に咲く朝顔の花。朝顔のつぼみは、夜の暗い時間を過ごさなければ開花しないそうです。夜の暗さの中でエネルギーを蓄えて、美しい花を咲かせるのですね。

これから梅雨が明けると、夏空の美しい季節がやってきます。からだも気持ちも、夏の暑さに負けないで、元気に過ごせるようにしましょう。

一斉登校が始まって約2週間が経ちました。学校生活のリズムには慣れましたか？自分の体調をチェックして、活動と休養のバランスをとるようにしましょう。



寝起きはよかったですか？  食欲はありますか？

何時に寝ればスッキリ起きられるかな？

脳やからだのエネルギーになる糖質はおすすめ

熱っぽくないですか？  ウンチはできましたか？  頭やお腹、他にも痛いところはありませんか？

自分の平熱を知っておきましょう

朝ごはんの後に「トイレ」の習慣をつけてみよう

からだの声には、きちんと耳を傾けよう

## 7月の健康診断の予定

自分ではわかりにくい身体の中の状態は、健康診断でチェック！

日	時間	検診	対象	注意事項
3日(金) 6日(月)	朝に回収	尿検査1次	全学年	・朝に採った尿を持ってくる ☆名前を忘れずに書きましょう！
31日(金)	5・6 時間目	心臓検診1次	1年生	・体操服登校(半そで上下の上にジャージ) ☆後日、「学校心臓検診調査票」を配布します。記入もれのないようにお願いします。

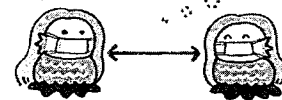
# 熱中症予防&感染予防

## で夏をのりきろう！

「3とる」を知っていますか？

① 人との距離をとる

距離をたもつ、思いやり



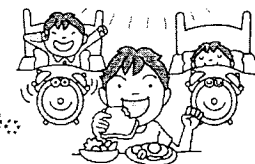
② マスクをとる

人との距離をとった状態で、適度にマスクをはずしましょう。

③ 水分をとる

のどが渴いたと感じる前から、こまめに水分を補給しましょう。

睡眠・栄養・休養を「とる」  
のも忘れずに！  
暑さに強い体をつくり、  
免疫力もUP！



感染予防のため、  
冷水器の水は、水筒や  
コップに入れて飲むよう  
にしましょう。

### 熱中症

声をかけて仲間を守ろう



学校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じて、つい無理をしてしまうことも…。もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。

例えば…

水分とってる？  
無理してない？

休けいしようか  
体調に変化はないか、お互いを気づかいないがら運動を楽しめるといいですね。

