

# 保健だより 7月



2021年7月 貝塚市立第二中学校 保健室

期末テストも終わり、ほっと一息ついている人も多いことと思います。  
これから梅雨が明けると、夏空のまぶしい季節がやってきます。これからの暑さに体を慣らしながら、体調を整え、気持ちを落ち着けて1学期を締めくくり、夏を元気に過ごせるようにしましょう。

## 熱中症を予防しよう!

～あなたは大丈夫?～

こんなこと、あいせんか?

朝ごはんを食べなかった。

夜ふかしが繰り返している

部活動中、休けいせずじっと練習している



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...

### 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!

熱中症の予防のために

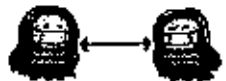
こんな時はマスクをはずしましょう

- ★気温・湿度が高い時
- ★息苦しい時
- ★運動する時

感染症の予防のために

マスクをはずす時はこんなことに気をつけましょう

- ★できるだけ人との距離を保つ
- ★近距離での会話は控える



### ～健康診断結果について～



夏休みに入る前に、結果を一覧にした「健康診断結果のお知らせ」を一人ひとりにお渡しします。受診が必要な項目についてはすでにお知らせしています。普段、部活動や習い事などで受診する時間がない・・・という人は、夏休みがチャンスです!  
また、身長・体重の伸びをつないだ成長曲線から、所見のあった人には、「身長・体重測定結果についてのお知らせ」も個人懇談時にお渡しします。データにより判定されたものですので、特に心配がない人にもお渡しする場合があります。

