

～生徒・保護者の方、ご一緒にお読みください～

7月のほけんだより

No.4

令和4年7月

港区立青山中学校

保健室

いよいよ夏本番。7月は一年の折り返し地点でもあります。半年間を振り返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立ててみたりするのもいいかもしれませんね。

もうすぐ始まる夏休みも、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。暑さに負けず、充実した毎日をごせるといいですね。健康診断で、受診のお知らせをもらった人は時間に余裕がある夏休みに治療を済ませるようにしましょう。受診をしたら用紙の提出を忘れずに！



☆7月、8月の保健行事予定

	時間	行事	対象	備考
7月13日(水)	14:00～	学校保健委員会	学校医、学校薬剤師、教員、PTA代表	健康診断結果をもとに青中の健康について考えます。
8月3日(火)	13:30～	夏季学園前健診	夏季学園参加者(2年生)	健診を受けていない生徒は夏季学園に参加できません。 持ち物：健康カード(緑)

☆7月、8月の健康目標「夏を健康に過ごそう！」

夏を元気に過ごすコツ

6月下旬から急に気温が高くなりました。登下校中に少し歩いただけでも汗をたくさんかいてしまいます。汗を拭く用のタオルと水筒を持って登校しましょう！

夏野菜には水分とビタミンが豊富に含まれています。夏バテ予防の効果が高いです。

季節のものを食べよう



寝る直前までスマホやゲームをしている人はいませんか？睡眠不足は熱中症の原因にも…。

たっぷり寝よう



お風呂に入ろう



部屋の外と中、温度差が大きい場所の行き来で体は疲れています。ぬるめのお湯にゆっくりつかりましょう。

いっぱい笑おう



たくさん笑って夏を乗り切りましょう！どうしても笑えないときは無理をせず、信頼できる大人に相談してください。もちろん保健室でも受け付けていますよ！

☆熱中症に気をつけよう

マスク熱中症に注意

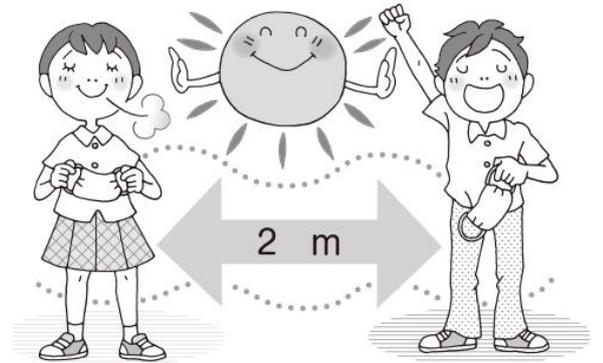
マスクを着けると、呼吸がしにくくなったり、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になったりと、体温の調整がしにくくなってしまいます。

暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

- ① 屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。
- ② マスクを着用する場合には、激しい運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。



犬が「ハーハー」と呼吸をして体温調節をしているように、人間も呼吸をすることで体温の調節もしています。



『いっき飲み』で水分補給した気になってない？

夏は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですよね。でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？体が一度に吸収できる水分は200～250mLとされています。一般的な500mL入りペットボトルの半分くらいの量ですね。

それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

💡 ポイントは「のどが渇く前」

のどが渇いてからだ、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渇く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



保健室からのお知らせ

最近、体育の授業で「頑張りすぎて息苦しい」「ケガをしていたところが悪化した」などの理由で保健室を利用する生徒がいます。

体育の授業を全力で頑張ることはとても素晴らしいことですが、その影響で次の授業に間に合わなくなってしまうのはよくありませんね。自分の体調や、ケガの状態を考えて体育の授業に参加するようにしましょう。

長引いている体調不良やケガは病院で治療を受けてください。保健室でみることができるのは当日の学校（登下校含む）でのケガや体調不良のみです！詳しくは保健だより No.1 をご覧ください。

