

ほけんだより 7月

令和3年7月1日
立川市立立川第二中学校
校長 飯田 芳男
養護教諭 宿村 綾子
実習生 山原 萌夏

不安定な天気が続いていますね。気温の変化が大きく体調を崩しやすい時期であるため、規則正しい生活を送り元気に過ごしましょう。

引き続き、新型コロナウイルスには注意が必要です。だんだん暑くなってきますが、人との十分な距離が確保できる場合にはマスクを外すなど、上手に熱中症&感染症対策を行いましょう。



☆☆☆7・8月の保健目標☆☆☆

夏を健康で安全に過ごそう！！



水泳の授業が始まります～

2年ぶりの水泳の授業が始まります。改めて、注意すべき点について確認しておきましょう。

水泳前の健康チェックリスト

- 顔色は良いですか？
- 熱はありませんか？
- 睡眠は十分にとれていますか？
- 朝食はしっかり食べましたか？
- 目や鼻、のど、耳に異常はありませんか？
- 下痢ではありませんか？
- じゅくじゅくした傷はありませんか？
- 爪は短く切っていますか？
- 体は清潔ですか？
- 水分をこまめに摂っていますか？



水泳は、他の運動と比べて体力を使います。十分な睡眠と朝食を摂り、万全な状態で臨んでください。また、日々の健康観察を活かしいつもとちがうなと感じた場合や、気になる症状がある場合は、決して無理はしないようにしましょう。

気持ちよく、楽しい学習にしましょう！



～教育実習生の山原萌夏よりご挨拶～

4週間ありがとうございました。本当にあっという間に終わってしまいました。保健室にいらしてお話ししてくれた方、廊下や校門で私を見かけて挨拶してくれた方、遠くから名前を呼んで手を振ってくれた3年生、たくさんの方とお話することができて嬉しかったです。

中学校では、部活や勉強で忙しくて、たくさん悩みがあると思います。それでも友達といろんなことを乗り越え、過ごすことができる3年間は、きっとかけがえのない時間です。悔いが残らないように、今できることを全力で頑張って、精一杯楽しんで、素敵な中学校生活にしてください。応援しています。

熱中症注意報発令中！！

気温も湿度も高くなり、熱中症にはより一層の対策が必要となります。毎日、心がけていると思いますが、今一度確認しておきましょう。

◎熱中症予防行動の確認！

熱中症予防、いくつか行えていますか？チェックしてみましょう！

熱中症予防チェックリスト

- 休み時間になったら毎回 or1 時間に 1 回以上、こまめに水分をとっている
→「のどが渴いた」と思ったときには、すでに水分不足。熱中症リスクが高まっている状態です。
脱水になる前に、こまめに水分補給を行いましょう。
- 服の下に、吸水性・速乾性・通気性の良い下着を着ている
→下着は汗を吸収し、体の熱を下げてくれます。吸水性・速乾性・通気性の良い素材であれば、熱がこもりにくく、快適に過ごすことができます。
- 清潔な濡れたタオルや、汗拭きシートで、汗を拭いている
→汗をかいたまま放っておくと、においや肌荒れの原因となります。
乾いたタオルより濡れたものの方が、肌に水分が残り熱が下がりやすくなります。
- 暑さを避けるよう、外では日傘や帽子を使用し、室内ではエアコンや扇風機をつけている
- 暑い時は無理をせず、外出や運動を控えている
- しっかり食べ、十分な時間の睡眠をとっている
→無理はしてはいけませんが、適度な運動をして体力をつけ、規則正しい生活を送ることが熱中症に負けない体づくりには不可欠です。生活習慣も見直してみましょう。



◎こんな時、どうする！？ ～熱中症の応急処置～

