



令和3年 7月12日 No.5

養護教諭 土井 明日子

6月末から各所で開催されている中体連もひとやま超えて、さらなる高みへ挑む人、区切りをつけて学習へシフトチェンジする人、1学期を振り返りながら忙しい毎日ですね。感染症対策が当たり前の日々ですが暑さももうまっく付き合っしてほしいと思います。最近、暑さとじめじめの日が続いています。体育のあとに頭痛がする、吐きそう…めまいがする、などの理由で来室する人が多いようです。からだの様子を聞き取る

大抵は「遅くまで起きていた」と話してくれます。「やりたいこと、楽しいこと」はだれでもずっとやっていたい…けど自分自身で区切りをつけましょう。周りのおとなに言われたら「ムツとすること」も自分で決めて行動すると気分がいいものです。

健やかなからだに健やかな心が宿ると昔から言われています。自分の健康は自分で作るもの…夏休みを前に意識してほしいと思います。

おうちの人にも見せてね。
コミュニティ・スクール
春日市立春日野中学校



保健室からのお知らせ

6月末まで実施していた健康診断が終了しました。必要な人には「治療のおすすめ」を順次、渡しています。また、記録をした「健康通知表」を配布しています。自身の成長をおうちの人と確認してください。

☆1. 2年生は決められた日までに提出をしましょう。

☆3年生は回収はしません。～中学校の成長の記録として自宅に保管してください～

今年度もできるかぎりの感染症対策をとりながらの実施に、しっかりと協力してくれてありがとうございました。例年、健診時の待ち方や受け方がとてもすばらしく、クラスの代表の人の声掛けや、それに協力するみなさんの姿をたのしく思っています。

なかなか、学校に気持ちがむかない人が「健診があるから…」とがんばって登校してくれた姿もみることができました。

「お知らせ」をもらっているけどまだ受診をしていない人は夏休みを利用して計画的に受診ができるようにおうちの人と相談をしましょう。

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！
たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう

「まさか！」に注意 熱中症

スポーツをやっているから体力には自信があるよ
気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに！

水に入っているからプールは大丈夫だね
直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

夜寝ているときなら心配ないよね
寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

暑い夏を快適に！ どっちが涼しい？

白い服 VS 黒い服	下着あり VS 下着なし	濡れタオル VS 乾いたタオル
熱を吸収しやすい黒より、吸収しにくい白い服のほうが涼しく過ごせます。ただし紫外線をよりブロックするのは黒。日傘などは黒を選ぶといいですね。	服と皮膚の間の湿気や汗を吸って乾かしてくれるのが下着。下着なしだといつまでも汗がベタついて蒸し暑く感じます。下着は「吸水性」と「速乾性」が高いものがおすすめ。より快適で涼しく感じます。	汗をふき取るのは濡れタオルがおすすめ。皮膚に水分が残っていると、蒸発するとき体の熱を奪ってくれるので涼しくなります。

暑い日のお出かけには参考に

水分補給のベストタイミングとは？

「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより **水分をたくさんとったほうがいいタイミング**

- 寝る前や起きた後
- スポーツの前後・途中
- 入浴の前後

マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。