

# 保健だより

文京区立本郷台中学校 保健室  
平成 29 年 7 月 6 日

小暑しょうしょを知っていますか？小暑は「これから本格的な夏が来ます。」という合図の日です。今年の小暑は 7 月 7 日です。この時期にしっかりと食べて、睡眠をたっぷりとって、暑さを乗り切る体力をつけておきましょう。

今月の保健目標 熱中症予防を心がけよう

## ★熱中症対策の基本★

①このような体調の場合は運動など無理をしないでください。

- 下痢や発熱している。
- カゼ気味である。
- 睡眠不足である。
- 栄養のバランスが崩れている。

②のどが乾いてなくてもこまめな水分補給をしましょう。

熱中症は屋外だけでなく、屋内でも起こります。のどが乾いてから大量の水分補給をするのではなく、のどが乾く前に水分をとるように意識しましょう。また、運動中は休養にも気をつけて、水分補給と同時に体も休めてください。

- 運動を始める前には必ず水分補給。
- のどが乾く前に水分補給。
- 運動中は 30 分に 1 回の水分補給。
- 汗をたくさんかいたら、スポーツ飲料などで塩分も補給。



## もうすぐプールが始まります 安全で充実したプール学習にしよう

<p><b>病気のけがのある人は主治医に相談しよう</b></p> <p>心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。</p> 	<p><b>体を清潔にしておきましょう</b></p> <p>皆で入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。</p> 	<p><b>睡眠を十分にとりましょう</b></p> <p>水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。</p> 
<p><b>健康観察を忘れずにしっかりやりましょう</b></p> <p>不安があるときは無理しないように。またプールの中で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。</p> 	<p><b>朝食・昼食をきちんと食べましょう</b></p> <p>空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。</p> 	<p><b>準備運動をしっかりやりましょう</b></p> <p>全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。</p> 

### ★カゼ症状の生徒が多くなっています★

本郷台中では、6 月下旬からカゼ症状の生徒が増えています。発熱やのどの痛み・腹痛といった症状が目立ちます。夏カゼはのどの痛みや胃腸の症状が出やすいので、消化の良い物を食べて水分補給を心がけましょう。予防方法は冬のカゼと同じです。手洗い・うがいが基本です。また夜はしっかりと寝て、昼の疲れを回復させましょう。

### ★保護者の皆様へ★

本日、「健康カード」を配布しました。6 月までに実施しました健康診断の結果が記入してありますのでご確認ください。押印し、7 月 10 日（月）までに担任へ提出をお願いします。