

# 保健だより

文京区立本郷台中学校 保健室  
令和元年 7月1日

7月になり、夏本番を迎えます。蒸し暑いからと、冷たいものばかり食べている人はいませんか？こんな時こそバランスのとれた食事をしっかりとらないと、夏バテを引き起こし、体がだるくなったり疲れが取れなかったりします。毎回の食事を大事にして、夏に負けず、元気に学校生活を送りましょう。

## 今月の保健目標 熱中症に気を付けよう

### <熱中症予防のポイント>

#### ①水分補給

「喉が渇いた。」と思った時にはすでに軽い脱水症状になっている場合があります。喉が渇く前に水分補給をしましょう。運動前はもちろんのこと、休み時間も意識して水分補給をしていきましょう。汗を多くかく場面では、水だけでなく、スポーツドリンクなどで塩分補給もしましょう。

#### ②無理をしない

「体調が悪いな。」と感じたら、無理をせず、休養することが大切です。早めに涼しい場所で休養しましょう。

#### ③夜はぐっすり眠る

体調が悪い時や寝不足の時は熱中症になりやすいです。毎日睡眠時間をしっかりとって、ぐっすり眠りましょう。そして疲れをためないようにしましょう。



## プール学習がはじまります

チェック & チェック

1	2	3	4	5
	前の日までの準備はOK?		今日は元気にプールに入れるかな?	
	<input type="checkbox"/> つめは切ってありますか?		<input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べましたか?	
	<input type="checkbox"/> 耳のそうじをしましたか?		<input type="checkbox"/> 健康観察をしましたか?	
	<input type="checkbox"/> 目、耳、鼻、ひふの病気は治っていますか?		* 痛いところはありませんか?	
	<input type="checkbox"/> 夜は早めに寝ましたか?		* 熱はありませんか?	
			* 調子の悪いところはありませんか?	

体育の授業で水泳が始まります。水に入るのは気持ちがいいですが、体力をとても使います。睡眠不足の状態や朝食抜きでは元気に安全に水泳を行うことができません。朝食をしっかりととり、体調を整えておきましょう。そして準備体操はしっかりと行い、入水するようにしましょう。また、前日には手足の爪をチェックし、長い人は必ず切っておいてください。



#### 今月の保健行事

7月17日(水) 13:30 八ヶ岳林間学校事前健康相談(希望者)

#### 保護者の皆様へ

『定期健康診断の結果』を終業式の日配布します。回収はしませんので、ご家庭で保管をお願い致します。