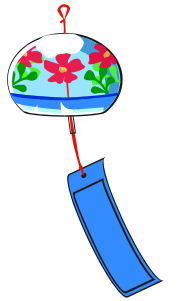


ほけんぞり 夏

H23.7.8
向島中学校
保健室

7月になり、暑い毎日が続いていますね。「暑い」を英語で言うと「hot」ですが、ほかに「意欲に燃える」「熱中する」という意味もあります。

もうすぐ夏休みが始まります。部活でも勉強でも、何か1つ熱中できることを見つけて、充実した夏休みにしてくださいね。



今月の保健目標

夏を健康に過ごす



ケガなく充実!!

夏のスポーツ



重要
ポイント

水分補給をしっかりと

水分が不足すると…

- ・筋肉のけいれん
- ・疲れがたまる
- ・体温が上がりすぎる



熱中症やケガの
リスクが急上昇!!

練習開始 30分前

250~500mlの水分を
とっておく。



練習中

20分ごとに水分補給。

▶1回につき、
一口~200mlを
ゆっくりと飲む。



ケガを防ごう!!

●準備運動をきちんとしよう

少しずつからだを暑さに
慣らしてから、練習開始。

●休憩時間を大切に

水分補給や疲労回復も、
大切な練習の一環です。

●声をかけ合って

注意力が高まり、事故や
ケガの予防に。



熱中症を防ごう!!

●水分補給は、のどが渴く前に

練習前、練習中にこまめに
水分をとりましょう。

●体温を上げすぎない工夫を

練習中、保冷剤をポケットに
入れておくと、効果的です。

●休憩は、日陰の涼しいところで

休憩中に、冷やしたタオルを首や額
に当てると、体温上昇を防げます。

●熱中症の起こりやすい条件として…

★こんな人は要注意

- ◆睡眠不足 ◆ケガ ◆貧血 ◆体調不良（風邪、熱、下痢など）
- ◆以前に熱中症にかかったことがある
- ◆性格が我慢強い、無理をしてしまう

★こんなときは要注意

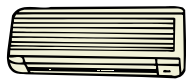
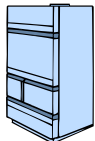



- ◆梅雨明け ◆休み明け
- ◆急に気温が上がった
- ◆気温はそんなに高なくても湿度が高い
- ◆アスファルトなどの人工面や砂の上などでの活動



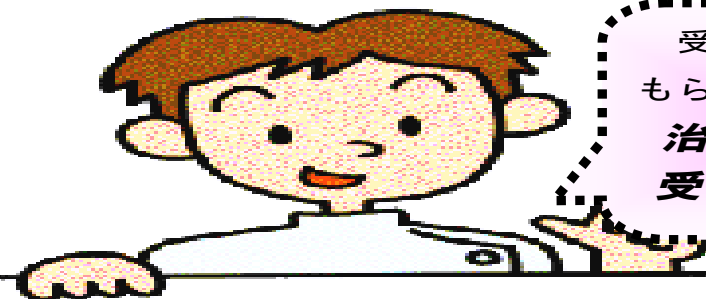
★節電対策に取り組もう！

東日本大震災のため電力の供給が落ち込んでいます。学校でも廊下の蛍光灯の本数を少なくしたり、昼間の明るい時間の照明を消したりするなどの取り組みを行っていますね。

夏休み中は家庭で過ごす時間が多くなります。そこで、みなさんも家庭での節電を心がけた生活を送りましょう。

	節電対策メニュー	削減率
エアコン 	室温 28℃を心がけましょう。	10% ※設定温度を2℃上げた場合
	無理のない範囲でエアコンを消して、扇風機を使いましょう。 ※除湿運転やエアコンの頻繁なオンオフは電力の増加になるので注意しましょう。	50%
冷蔵庫 	冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変え、扉を開ける時間をできるだけ減らし、食品をつめこまないようにしましょう。	2%
照明 	日中は照明を消して、夜間も照明をできるだけ減らしましょう。	5%
テレビ 	省エネモードに設定するとともに画面の輝度を下げ、必要な時以外は消しましょう。	2% ※標準→省エネモードに設定し、使用時間を2/3に減らした場合
待機電力 	リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切りましょう。長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜いておきましょう。	2%

資源エネルギー庁「家庭の節電対策メニュー」より抜粋



受診のお勧めをもらった人は、**治療や検査を受けましょう！**

4月から行われた健康診断でチェックされた人には、受診のお勧めを渡しています。部活に勉強、習い事などで忙しく、病院へ行くのが後回しになっている人はいませんか？何をしても「健康な体があってこそ！」です。まだ、医療機関に行っていない人や治療をスタートしていない人は、うまく時間を見つけて治療を始めてください。

保健室より「夏かせ予防のためにも…」

「熱はないけど、とにかく朝からだるい〜」
「何となく気持ちが悪い…」

こうした症状を訴えて保健室に訪れる人が増えています。暑さに体が慣れず、具合が悪いことも考えられますが、前日までの疲れがとれていないために体調不良をおこしている人が多いように思われます。

睡眠時間は足りていますか？深夜までメールなどをしていて、夜ふかししていませんか？学校では勉強、部活にと毎日フル活動です。元気に過ごすためには、とにかく**十分に睡眠時間を確保することが大切**ですよ。睡眠不足は免疫力が低下し、夏風邪の原因になります。自分の生活を振り返ってみましょう！！

私を見かけるなり、「お体大丈夫ですか？」「男の子か女の子かわかった？」と声をかけてくれる人、お腹を優しくなでてくれる人など…。みなさんが優しい言葉をかけてくれたり、いろいろな場面で気づかせてくれたりしたおかげで、お腹の赤ちゃんは順調に大きく成長してきました。とってもうれしかったです。本当にありがとうございます。夏休み中から産休に入ることになりました。無事に産めるようにがんばりたいと思います。その間、代わりに新しい先生が来られますのでみなさん、どうぞ、よろしくお願ひします。

