

ほけんだより



富来中学校 保健室 No. 4

令和5年7月11日

段々と太陽の日差しが強くなってきました。夏も本番を迎えます。生徒玄関には、熱中症予防情報として、その日の暑さ指数から分かる危険レベルを5段階で掲示しています。生徒のみなさんは、1日の過ごし方の中で参考にしてほしいと思います。

もうすぐ夏休みですね。朝ごはん、睡眠をしっかりとして、暑さを乗り切る体力をつけておきましょう。新しい挑戦や勉強、部活など、有意義な楽しい夏休みになりますように。

7月の保健目標

『自分の健康管理をしよう』



熱中症予防について健康委員会が発表しました

3年生の健康委員会が中心となり、「睡眠・朝ごはんアンケート」を作成し、その結果をもとに、熱中症と睡眠・朝ごはんの関係について全校集会で発表しました。



おすすめの朝ごはんは、梅おにぎり、お味噌汁です！！

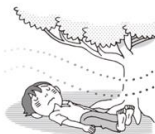
目次

1. 朝食・睡眠アンケートの結果
2. 熱中症とは
3. 熱中症の手当て
4. 熱中症の予防

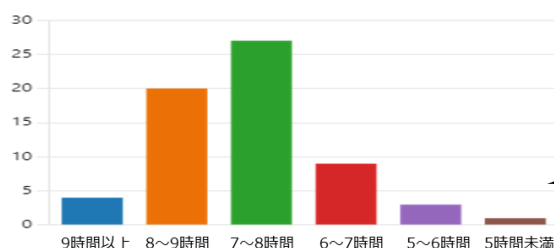


熱中症の手当て

- ① 涼しい場所へ行く
- ② 脱衣と冷却
- ③ 水分・塩分の補給
- ④ 医療機関へ運ぶ



睡眠時間



まとめ

- ・熱中症を予防するには朝食や睡眠が重要
- ・朝食は水分や塩分をとるようにする
- ・睡眠時間は最低でも7時間から8時間をとるようにする

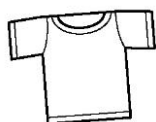


体の体温調節機能の働きには、7時間以上の睡眠が必要です！！

裏面もあります

【身の回りの清潔について】

夏は汗もたくさんかきますね。気分良く過ごせるように日頃から身の回りの清潔に心がけましょう。毎日の入浴と衣服の清潔に心がけ、夏休み中はズックも洗ってきましょう！この時期をさわやかに乗り切りたいものです。



【食中毒を防ぐ3原則】

※食中毒になると、激しい腹痛、下痢、嘔吐などの症状がみられます。

- ① 食べ物に「**つけない**」・・・正しい手洗い、健康管理をしよう。
- ② 細菌を「**増やさない**」・・・速く調理し、適切な温度管理をしよう。
- ③ 細菌を「**やっつける**」・・・生肉、魚など、十分に加熱しよう。



【健康カード「健やか」を配布しました】

- 1学期の健康診断の結果を記入した健康カード「健やか」をご覧ください。ご家庭でもお子さまと一緒に成長の記録について話し合ってみてください。

各学年の4月保護者印の欄に押印をお願いいたします。

7月18日（火）までに提出をお願いします。

- 健康診断の結果、要受診に該当した人は、計画的に受診・治療をすすめましょう。受診勧告書は、配布済みです。（紛失した方は保健室までお知らせ下さい）。

☆歯科→ピンク色の用紙

☆耳鼻科→黄緑色の用紙

※治療完了後は、受診済み用紙を学校【担任の先生】まで提出して下さい。

