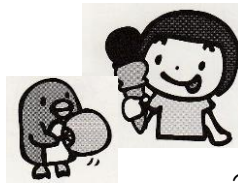


ほけんだより



7月号

～夏休み前号～

令和3年7月20日（火）

枚方市立第一中学校

いよいよ1学期も終了です。1学期はみなさん健康的に過ごせましたか？学期末懇談では、担任の先生とおうちの方と、いろいろなお話ができたのでしょうか。健康面でも1学期の振り返りをしましょう。

最近、梅雨の影響で天気がくずれることが多くありましたが、ようやく夏の暑さを感じますね。朝から気温が高く、日差しもどんどんきつくなってきます。各自、熱中症対策も進めてください！

これから迎える夏休み、生活リズムをきっちり刻み、食事と運動でスタミナをつけて、質の良い睡眠で、成長期の身体も心も脳もしっかりとメンテナンス！夏本番を乗り切りましょうね！

体操服登校が可になりました！着替えをもってこよう

熱中症対策もかねて、体育のない日でも体操服で過ごすことが可能になりました。体操服で登校し、体育へそのままGO！なんて人も多いと思いますが、体育が終わった後はみなさん汗をびっしょりかいています。体育の後に、下着やインナーなどが汗でぬれたままだと、衛生的によくないのはもちろん、“汗冷え”といって、その状態でクーラーや扇風機の風にあたるとさらに体温が奪われます。風が冷たいなと思って、その上にいくら保温着を重ねたとしても体は温まりません。体育の後は、インナーから替えられるように着替えを持ってくるようにしましょう。教室でクーラーが寒い…と言っている人は、汗をかいたままの服で過ごしていないか思い出してみてくださいね。

★学校薬剤師さんに、水道水・フールの水質検査をしていただきました！★

検査結果は・・・

＊第一中学校の水道水は、ウォータークーラーの水と、語りの広場前のみ、飲料用に使ってください。

＊蛇口から出る水道水を飲む場合、休みが続いたときなどは、蛇口をひねってしばらく流してから使ってください。

＊フールまわりについて、清潔な環境を保ちましょう。

・フールサイド・更衣室・トイレは、体育科の先生と水泳部の人が清掃してくれています。

みなさんも、一人ひとりがきれいに使うよう心がけましょう。

とのことでした！夏休み中の部活動などでも、以上の点に気をつけて使ってください！

トイレ、手洗い場、プールも、更衣室も清潔に♪よろしくお願ひします♪

熱中症に注意しよう！



熱中症予防は、普段の生活習慣が大きく影響します。

熱中症になりやすい人の特徴をまとめました。

- ① 体温調節が難しい体質の人…赤ちゃんや高齢の方、自律神経系の疾患を持っている人に多いです。
- ② のどの渇きを感じにくい体質の人…
普段から飲み物を飲む機会が少なくても気にならない人です。
- ③ 体調が悪い、疲れやすい人
- ④ 暑さに慣れていない人…急に運動量が増えたり、外で過ごすことが増えたときに起こりやすいです。
- ⑤ 厚着をしないとイケない人…紫外線対策など長袖で過ごすことが多かったり、運動によってはユニフォームの素材や形等も影響します。こまめな休憩・水分補給や、発汗量が多い時には着替える等、身体から熱を放出するようにしたいですね。
- ⑥ 集中しすぎてしまう人…体調に違和感を感じても、大丈夫だろう、と見過ごしてしまいがちです。
- ⑦ 睡眠不足の人…睡眠不足は疲労の蓄積を招きます。体内の水分量を調節する機能が鈍くなり、熱中症を起こしやすくなります。

早めに対応できることで、熱中症の予防や、症状が進むのを防ぐことができます！
授業中や部活動中、体調がおかしいと思ったら、早めに先生に伝えてください。我慢や無理はしません！
熱中症を軽く考えてはいけません。

学校の職員玄関に「WBGT（暑さ指数）」

を示す機械が置いてあります。31℃以上で、

熱中症の“危険”レベルとなります。

体育や部活動で運動をする際など、

参考にしてくださいね。



上手な水分のとり方

コップ1杯くらいの量を飲む（一気にたくさん飲まない）



朝起きたとき、食事や運動のとき、入浴後、寝る前などこまめにとる



汗をたくさんかいたときは、塩分が入ったスポーツドリンクを



薄着・日よけ

通気性のよい衣服と帽子や日傘の活用を。



水分補給

のどがかわく前に！
運動前後の体重変化を補給用の目安に。

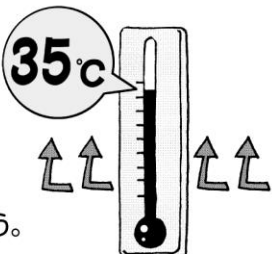


何回でも
言いますよ～

くれぐれも熱中症に注意！

気温の急上昇に注意

暑さに慣れてから運動量を増やしていこう。



無理しない

睡眠不足や体調不良を自覚しているときは要注意！

