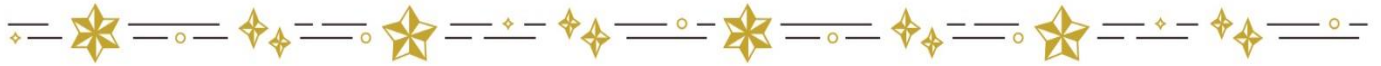




連日、熱中症警戒アラートが発令され、猛暑が続いていますが体調は大丈夫ですか？
PTA懇談時に、担任の先生から今年度の健康診断結果を配布していただきます。いつもより時間のある夏休みは、受診のチャンスです。受診が必要な人にはすでにお知らせを渡していますので、まだ受診できていない人は夏休み中に受診・治療に行ってくださいね。



生活リズムを整えて熱中症予防！

もうすぐ夏休みですね。休み中はこのような生活になりませんか？

- ☐ エアコンの効いた室内でじっとしている、運動不足
- ☐ 冷たいものや偏った食事
- ☐ こまめに水分を摂らない
- ☐ 夜更かしが多く睡眠不足
- ☐ お風呂はシャワーだけで済ませる



熱中症リスクが
高まります

暑さに負けない体をつくるために、まずは規則正しい生活が大切です。夏休み中も生活リズムを崩さないよう、以下のポイントに気を付けて過ごしましょう。

ねっ ちゅう しょう よ ぼう 熱中症予防のポイント

睡眠

睡眠不足になると、汗をしっかりとかけなくなり、体温の調節がうまくできなくなります。スマホ等の利用によって就寝時刻が遅くならないように気をつけましょう。

食事

水分・塩分は食事でもとる必要があるため、バランスの良い食事を心がけましょう。のどが渴いたと感じるときには、すでに予想以上に水分が失われています。こまめな水分補給を意識しましょう。

運動

エアコンの効いた部屋でだらだらしたくなりますが、適度な運動で体を動かしましょう。お風呂はゆっくり湯船に浸かって汗を流すのがおすすめです。

熱中症になったら・・・

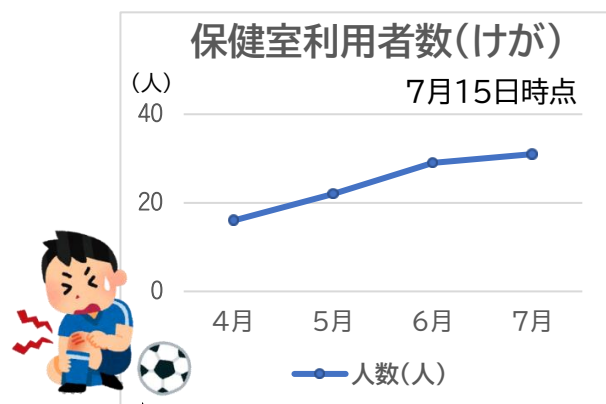
- ① 涼しい場所へ移動
- ② 体を冷やす
- ③ 水分・塩分を補給

反応がおかしい
自力で水分をとれないとき
ためらわず**救急車**を呼ぼう！！



けがに気を付けよう！

登校中や活動中(体育・部活動)のけがが急増しています。猛暑により注意力が散漫になったり疲労がたまったりしていることも、原因として考えられます。少しの不注意が、命に関わる大けがにつながることもあります。他人事と思わず、毎日を安全に過ごせるよう気をつけて生活しましょう。



- ・時間に余裕をもって出発
- ・ヘルメットを必ず着用(あご紐も使用)
- ・交通ルールを守り周囲の安全確認
- ・体育、部活動は教員の指示やルールを守る
- ・十分な休養、体調管理



※交通事故にあった場合、必ず学校に連絡してください。
けがをしたときは迅速で的確な応急手当が大切です！

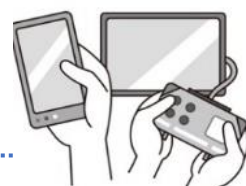
→ 上記以外にも骨折・脱臼等のけがの報告を多数受けています(部活動中など)

～生徒保健委員会の活動～

10月にメディアコントロール週間を実施予定です。それに先立ち、6月は希望者を対象に試験的な取り組みを行いました。4月に実施したライフスタイルアンケートで挙げたアイデアを検証し、毎日の使用時間や睡眠時間を記録しました。参加した生徒がおすすめする方法や、感想を紹介します。みなさんもスマホ等と上手に付き合いながら、集中して学習に取り組み、しっかりと睡眠をとれるようぜひ実践してみてください。

おすすめの方法

- ・ホーム画面に使用時間(スクリーンタイム)を表示
- ・画面をモノクロ(白黒)表示にする
- ・よく使うアプリを削除、非表示にする
- ・勉強中はスマホを別室に置く
- ・アプリごとに使用時間を設定
- ・図書館などに行く
- ・キリがないもの(ショート動画など)は見ない
- ・ルールや目標を決める



感想

「部活を引退して受験勉強モードに入れるか不安だったけれど、1週間メディアとの向き合い方を考え、受験生にふさわしい生活を送ることができた。」「メディアを制限することで圧倒的に勉強時間が増えることを実感した。」

学校環境衛生検査(水質・ダニ検査)の報告

6月に学校環境衛生検査の水質検査とダニ検査を学校薬剤師の大村先生と行いました。すべての測定箇所ですべて基準値内でした。

保健室からつぶやき

夏休みも規則正しい生活を心がけ、健康で安全に過ごしてください。特別な予定が無くても、勉強、部活、友だちとのおしゃべりこそ、いつか夏の思い出になります。4月から頑張ってきた皆さんの心と体がひと休みできますように。