

ほけんだより

すこやか

7月

あさがお

H26, 7

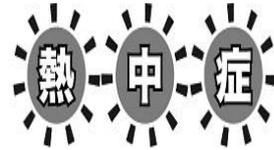
精華西中学校

日	曜日	主な予定
1	火	安全点検日
2	水	授業参観
3	木	授業参観
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	たなばた
8	火	
9	水	三者面談 午前中授業
10	木	三者面談 午前中授業
11	金	三者面談 午前中授業
12	土	
13	日	
14	月	三者面談 午前中授業
15	火	三者面談 午前中授業
16	水	
17	木	
18	金	1学期前半終了全校集会 大掃除 壮行会
19	土	相楽総合体育大会
20	日	相楽総合体育大会
21	月	相楽総合体育大会 海の日
22	火	
23	水	
24	木	山城大会
25	金	山城大会
26	土	
27	日	府陸上大会 水泳大会
28	月	府陸上大会 水泳大会
29	火	府大会 地域学校
30	水	府大会
31	木	

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。

暑い夏が始まりますが、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、ホットな夏にしましょう！

知っていますか？



分かっていますか？

熱中症の基礎知識

熱中症とは

暑さのために、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節のしくみが働かなくなったりして、体内に熱がたまり、さまざまな障害を引き起こします。

熱中症になると

次のような症状が起こります。

- ◆めまい、ふらつき
- ◆こむら返り
- ◆大量の汗
- ◆頭痛
- ◆吐き気、おう吐
- ◆だるい、力が入らない
- ◆意識もうろう
- ◆まっすぐ歩けない
- ◆からだにさわると、熱い

熱中症の応急手当て

- ①涼しい場所へ移動
- ②体温を下げる
 - ・衣服をゆるめる。
 - ・水をかけて、うちわなどでおおぐ。
- ③水分補給
 - 自力で水分をとれないときや呼びかけに答えない場合は、急いで救急車を!!

熱中症の理解度チェック

正しいのは、どっち？

AかB、正しいと思う答えを選んでください。

A **運動するときは**
練習の最初から100%全開で。

B **ウォーミングアップを十分に。**

A **水分のとりの方**
少しずつ、こまめに。

B **のどが渇くまで待つて、一度にたっぷり。**

A **衣服の選び方**
ゆとりがあり、白っぽい色のもの。

B **からだにフィットし、黒っぽい色のもの。**

A **起りやすいのは**
風の強い日。

B **急に気温が高くなった日。**

A **なりやすい人は**
運動を続けている先輩部員。

B **運動を始めたばかりの新入部員。**

熱中症から身を守り、夏のスポーツを安全に楽しませよう!!