

ほけんだより

すこやか

7月

あさがお

H27, 7, 1

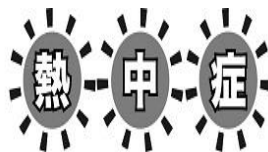
精華西中学校

日	曜日	主な予定
1	水	部活無
2	木	
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	体育大会エントリー
7	火	たなばた 人権学習
8	水	三者面談①午前中授業 午後部活
9	木	三者面談② ↓
10	金	三者面談③ ↓
11	土	↓
12	日	↓
13	月	三者面談④ ↓
14	火	三者面談⑤ ↓
15	水	
16	木	エコの日
17	金	1学期前半終了全校集会 大掃除 壮行会
18	土	相楽総合体育大会
19	日	相楽総合体育大会
20	月	相楽総合体育大会 海の日
21	火	
22	水	山城大会
23	木	山城大会
24	金	山城大会
25	土	山城大会
26	日	府大会
27	月	府大会
28	火	府大会
29	水	府大会
30	木	府大会 吹奏楽コンクール A
31	木	

暑い毎日が続いていますね。「暑い」を英語で言う「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、うちわなどであおぐ。
- 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

AかB、正しいと思う答えを選んでください。

正しいのは、どっち？

練習の最初から100%全開で。

ウォーミングアップを十分に。

少しずつ、こまめに。

のどが渇くまで待つて、一度にたっぷり。

「C: ...」
「D: ...」
「E: ...」
「F: ...」
「G: ...」
「H: ...」
「I: ...」
「J: ...」
「K: ...」
「L: ...」
「M: ...」
「N: ...」
「O: ...」
「P: ...」
「Q: ...」
「R: ...」
「S: ...」
「T: ...」
「U: ...」
「V: ...」
「W: ...」
「X: ...」
「Y: ...」
「Z: ...」

ゆとりがあり、白っぽい色のもの。

からだにフィットし、黒っぽい色のもの。

風の強い日。

急に気温が高くなった日。

「C: ...」
「D: ...」
「E: ...」
「F: ...」
「G: ...」
「H: ...」
「I: ...」
「J: ...」
「K: ...」
「L: ...」
「M: ...」
「N: ...」
「O: ...」
「P: ...」
「Q: ...」
「R: ...」
「S: ...」
「T: ...」
「U: ...」
「V: ...」
「W: ...」
「X: ...」
「Y: ...」
「Z: ...」

運動を続けている先輩部員。

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みましょう!!