

ほけんだより

すこやか

7月



あさがお

H27, 7, 6

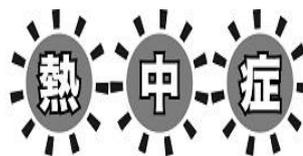
精華西中学校

日	曜日	主な予定
1	金	
2	土	
3	日	
4	月	部活動なし
5	火	
6	水	体育大会エントリー
7	木	たなばた
8	金	三者面談①午前中授業 午後部活
9	土	↓
10	日	↓
11	月	三者面談② ↓
12	火	三者面談③ ↓
13	水	三者面談④ ↓
14	木	三者面談⑤ ↓
15	金	
16	土	エコの日
17	日	
18	月	
19	火	
20	水	1学期前半終了全校集会、大掃除、壮行会
21	木	相楽大会
22	金	相楽大会
23	土	相楽大会
24	日	
25	月	山城大会
26	火	山城大会
27	水	
28	木	
29	木	府大会
30	木	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 B

運動するとき

A: 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 B

水分のとり方

A: 少しずつ、こまめに。
B: のどが渇くまで待って、一度にたっぷり。

A B

衣服の選び方

A: 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 B

起こりやすいのは

A: 風の強い日。
B: 急に気温が高くなった日。

A B

なりやすい人は

A: 運動を続けている先輩部員。
B: 運動を始めたばかりの新人部員。

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!!

参考：環境省「熱中症環境保健マニュアル（2011年5月改訂版）」