

ほげんだより



令和4年7月5日
福知山高校附属中学校 保健室
【 7 月 号 】



※土日含む

期末テストお疲れ様でした！試験も終わり、いよいよ夏本番です。
毎日暑くなっていますが、体調は崩していませんか？生活習慣を整えながら、暑い夏を乗り切ることができるように過ごしてくださいね。

今年はケガをする人が多い傾向があります。転んでできたりすり傷はまずは砂や埃を洗い流してから保健室に来ましょう。体育や部活動など運動する前はしっかりと準備運動を！



7月6日(水) 眼科検診 全学年
19日(火) 内科検診 中1

※前回の歯科・内科検診を欠席した人のフォローがあります。後日対象の人にはお知らせします。

スクールカウンセラーの先生の来校日

7月の来校日

11日(月) 10:30~18:30

19日(火) 10:30~18:30

～予約は保健室まで～



コロナ×熱中症 ～暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策～

マスク

水分補給

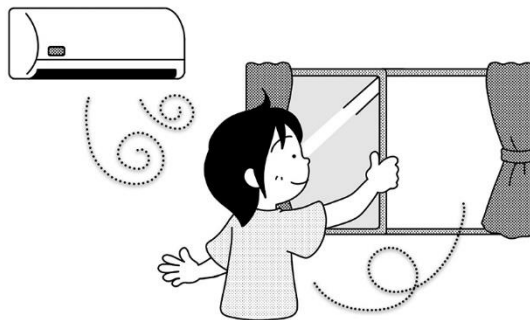
マスクで潤っていると勘違いしないで、
こまめに水分補給をしよう



時間を決めて、飲めるといいね♪

エアコン

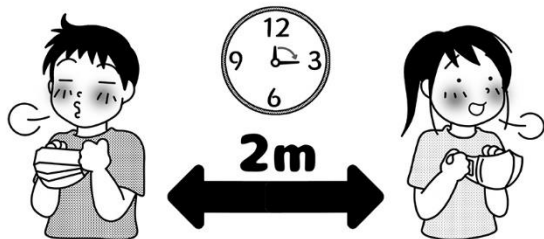
換気



エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

時間

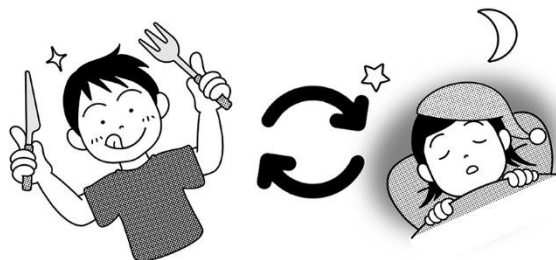
距離



距離をとって、マスクをはずそう。
ただし、長時間にはならないでね。

食事

睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、
基本は、食べて、寝ることです！



暑くなってきてから、保健室に体調不良で来室する人の中には、水分を摂っていない・水分を持ってきていない・少ししか水分を持ってきていない…という人がみられます。これからどんどん暑くなります。体育や運動をする日でなくても、水分を持ってきて、体調を整えましょう。

水分をとらないとどうなる？

水分不足から、脱水症になることがあります。脱水症とは体内の体液が不足した状態のことを言います。

程度にもよりますが喉が渇く、めまい、吐き気、ぼんやりする、頭痛、体温上昇、めまい など…

こんな人は

水分不足の
危険あり！

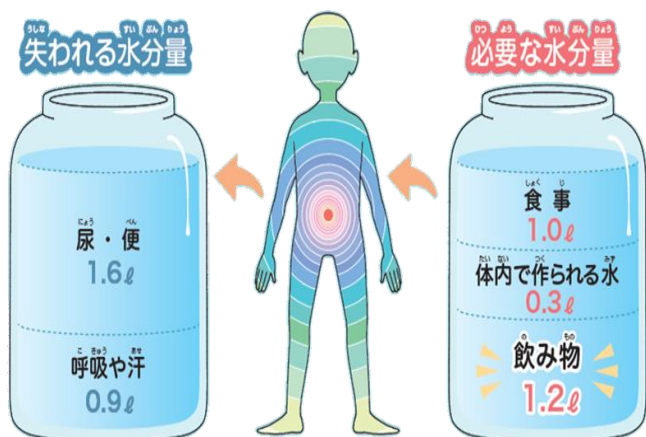


思い当たることは
ありませんか？

- ☐ のどが渇く
- ☐ 食欲がない
- ☐ 唇がかさかさ
- ☐ ぼーっとする
- ☐ だるい
- ☐ 汗がでる or 全くでない



1日にどのくらい水を飲むべき？



飲み物で水分を補給しないと、

なんと 1.2ℓ の水分不足に！

うんどう あせ
運動などで汗をかいたときには、

すいぶん ひつよう
もっと水分が必要です。



どんなときに水分をとる？



水分補給にいいのは？



甘い飲み物は糖分のとりすぎが心配。
大量に汗をかいたときは水分だけでなく塩分も補給しましょう。

経口補水液や
スポーツドリンクなど

保護者の方へ



いつも保健室経営に御理解と御協力をいただきましてありがとうございます。これからますます暑くなる日が増えてきます。カバンの中身が重くなるなど、心配な点もありますが、お子様の健康管理のために御家庭から水分を持ってくるようにしていただきたいと思います。また、校内に冷水機があるので、補給していただくことも可能です。御家庭でも水分の取り方についてお子様とお話ください。

今後もよろしくお願いいたします。