

ほげんだより



令和5年7月18日(火)
福知山高校附属中学校 保健室
【 7 月 号 】

夏も大切!

手洗い



期末テストお疲れ様でした! 7月に入り、いよいよ夏本番です。
さて、テストが終わればはじまるのが学校祭の準備です。今年も暑くなるので、水分補給はこまめに行いましょう。また、外での活動時にはタオルを持って行ったり、帽子をかぶったりと自分でできる対策も忘れずに!
そして、夏休みも待っています。長い休みに入るので、生活リズムはできるだけ崩さず、体調管理には気をつけましょう!



夏休みが
始まります!

夏を元気に過ごすポイント4っ!

POINT

①早起き



毎朝同じ時間に起きる習慣を。気温が上がる前に勉強や軽い運動をするのも◎。

POINT

②朝ごはん



寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給。体内リズムを整えましょう。

POINT

③水分補給



熱中症は室内でも起こります。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分補給を。

POINT

④お風呂



シャワーだけでもさす、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。

「万全」で臨む!

熱中症対策

の 必須事項

1 環境・気象条件を把握



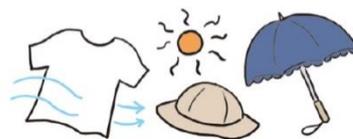
気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

2 こまめに水分+塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

5 体調を整える



十分な休養・睡眠(早寝早起き)と栄養バランスのとれた食事が基本。

6 具合が悪いときは
早めに対処



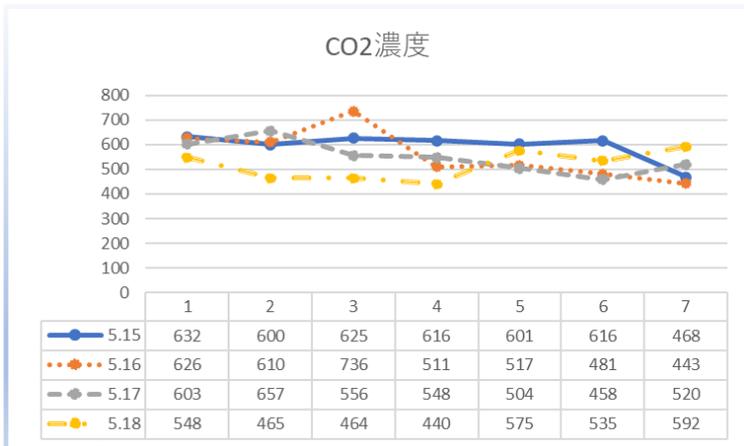
「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

保健委員会の活動

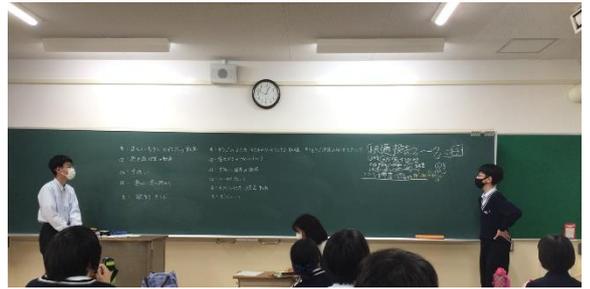
前期保健委員会は3年生を中心として、自分たちで活動内容を考えて活動しています。1学期の活動内容は・・・

- ①CO₂モニターを使用して教室の換気チェックを行うと同時にどの窓の開け方が過ごしやすいかを調査しました。
- ②掃除用具点検を行い、各教室の美化に努めました。

①教室の二酸化炭素濃度測定結果・・・平均気温 20～26℃



午後になると少し数値があがりました。階によっても結果が異なりましたが、基本的には教室の四角の窓を開けて換気することが大切だと分かりました。



夏休みは、普段以上にネットを使う機会が増えます。自分には関係ない・大丈夫だと思っている人ほど、何かトラブルに巻き込まれる可能性が高いです。自分の身を守ることができるのは、まず自分です。

1 インターネットを有効活用しましょう

2 SNSの利用は慎重に

3 「悪い人」がいることを忘れないで

世界中から情報が集まるので、ためになる知識もたくさんあります。上手に活用してみましょう。

書きこんだものは二度と消せません。「世界中の人から見られる」ことを意識して投稿しましょう。

ネットで知り合う人には、悪い人もいます。文章や写真だけでは、判断できません。実際に多くの事件が起きていることを知っておきましょう。



困ったときは・・・おうちの人や身近な人に相談しましょう。

【 https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/senior/safety/3/ 】



いつも大変お世話になっております。健康診断につきまして、保護者のみなさまからも御理解・御協力をいただき、誠にありがとうございました。別紙にて、今年度の検診結果を配布しておりますのでお子様と御覧ください。

健康診断の結果から、医療機関の受診が必要とされたお子さんには随時結果のお知らせを出しています。(視力検査結果と歯科検診の結果は全員配付)健康診断は治療をするのではなく、疾病の早期発見をし、早期治療につなげるものです。日々の生活を充実していただくためにも、できるだけ早めに受診していただければと思います。

受診報告書をもらう前に受診していたり、定期的に受診されている場合は保護者の方が記入し、担任または保健室まで御提出ください。

また、先日健康カードを配布いたしました。お子様の健康状態などを確認して頂き保護者印に押印またはサインをして、2学期の始業式に提出いただきますようお願いいたします。

なお、健康診断やその結果に限らず、お子さんの心身の健康などについて気付いたこと・気になることがありましたら、学校・保健室までいつでもお気軽に御相談ください。

今後ともよろしくお願いたします。