

保健だより

令和5年8月28日
京丹後市立
久美浜中学校
保健室

記録的な猛暑となったこの夏ですが、暑さにも負けずに、部活動など頑張ってきましたね。この暑さはまだまだ続きそうです。体育祭に向けての取組も始まりますが、暑さに打ち勝つには、毎日の健康管理がとても大切になります。栄養をしっかりととり、夜は早く寝て、体調を崩さないようにしましょう。

また、新型コロナウイルス感染症についても、依然として京丹後市内での発症者が続いています。油断しないで体調管理に努めましょう。

＜日本スポーツ振興センター資料より＞



日頃の健康管理を しっかりしよう。

当日の体温や睡眠状況、食事摂取等の状況により体調に影響が出ることがあります。

こまめに水分を取ろう。

体重の3%以上の水分が失われると体温調節に影響するといわれています。水分補給は0.1%~0.2%程度の食塩水あるいはスポーツドリンク等を補給し適宜休憩を入れましょう。

こんな症状が
あらわれていたら
要注意です。

- ・頭が痛い
- ・気持ちが悪い
- ・めまいがする

涼しい室内に入ろう。

すぐに
先生や近くの人に伝えよう。

《けがを予防するために大切なこと》

- ①運動前にはじゅうぶんなストレッチを行う。
- ②足にあったくつをはく。
- ③手足のつめを切る。
- ④落ち着いて行動する。あせらない。悪ふざけをしない。
- ⑤睡眠をしっかりとる。

☆けがに注意しながら
体育祭に取り組もう!



明日
29日(火)

身体測定・視力検査があります。

(身長・体重)

(1校時)1年生 (2校時)2年生 (3校時)3年生

〈持ち物〉 ・体操服 — Tシャツ、ハーフパンツ
・めがね(持っている人)

〈注意事項〉

○めがねを持っている人は、裸眼視力(めがねをはずした視力)をはかってから、めがねの視力をはかる。

○コンタクトをしている人は、視力検査のときに担当の先生にそのことを伝える。(コンタクトははずさず、そのままはかる。)

※待っているときは静かにし、前後の人と距離をおきましょう!

7つのまちがいさがし

保健室前にも貼って
あります。(答えも)

