

ほけんだより7月

平成23年7月1日 広島市立五日市南中学校

7月の保健目標

熱中症を予防しよう

ジメジメした蒸し暑い日が続いていますね。まだ、体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症への注意が必要です。引き続き健康管理に注意し、よい生活リズムで過ごせるようにしましょう。

しっかり起きよう。朝の生活リズム



1. 決まった時間に起きていますか？

ゆったりとした気持ちで学校に来られる時間に起きましょう。



2. 朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんを食べないと元気が出ません。



3. 決まった時間にトイレにすわっていますか？

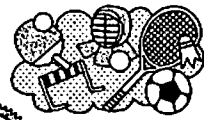
おなかすっきりだと、いいですね。

☆疲れている時は、ぐっすり眠り、その日の疲れは、その日のうちにとりましょう。



夏を健康に過ごすための3つのポイント

- 規則正しい生活をする。
夜更かしをしないで、早く寝て、毎日決まった時間に起きることが大切です。休日は朝遅くまで寝てしまいがちですが、平日との起床時間の違いが最大2時間以内になるようにしましょう。(時差ぼけを防ぐため。)
- 食事はバランスよくとる。
暑さで食欲がなくなり、冷たいもの、食べやすい物が欲しくなりますが、栄養のバランスを考えて食事やおやつをとりましょう。
- 出かけるときには、お茶・タオル・帽子を持参しましょう。
手軽に水分補給ができるお茶と強い日差しをさえぎる帽子と汗や手を拭けるタオルをできるだけ持参しましょう。



ケガなく充実!!

夏の部活動



水分補給をしっかりと

練習開始 30分前

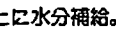
250~500mlの水分をとっておく。



練習中

20分ごとに水分補給。

▶1回につき、一口~200mlをゆっくりと飲む。



水分が不足すると...

- ・筋肉のけいれん
- ・疲れがたまる
- ・体温が上がりすぎる

↓
熱中症やケガのリスクが急上昇!!

ケガを防ごう!!

- 準備運動をきちんとしよう
少しずつからだを暑さに慣らしてから、練習開始。
- 休憩時間を大切に
水分補給や疲労回復も、大切な練習の一端です。
- 声をかけ合って
注意力が高まり、事故やケガの予防に。



熱中症を防ごう!!

- 水分補給は、のどが渇く前に
練習前、練習中にこまめに水分をとりましょう。
- 体温を上げすぎない工夫を
練習中、保冷剤をポケットに入れておくと、効果的です。
- 休憩は、日陰の涼しいところで
休憩中に、冷やしたタオルを首や顔に当てると、体温上昇を防げます。



定期健康診断が終わりました

4月から実施していました健康診断が終了しました。検診等で疾病異常のあった場合は、「結果のお知らせ」をお渡ししていますので、できるだけ早く専門医で診ていただくことをお勧めします。早期発見・早期治療は、治療の完了も早いようです。