



令和元年 7月 19日  
墨田区立吾嬬立花中学校  
第7号

いよいよ夏休みが始まります。夏休みをどのように過ごすかは、自分次第です。勉強、部活、地域の活動等、それぞれで活躍できる夏休みにしてください。

去年の今頃は、短い梅雨が明け、夏空が広がり、蒸し暑い日が続いていました。今年は、梅雨が長いため、例年よりも日差しが少なく、気温が低いようです。頭痛を訴える生徒や夏風邪をひいている生徒が多いです。

夏休み中の外出や部活動など、特に運動をする前には準備体操だけでなく水分補給を忘れずにしてください。夏休みは生活リズムが乱れがちですが、学校がある日と同じ生活リズムで過ごすようにしましょう。



## 7・8月 夏の健康を考えよう

### 熱中症に注意

6月13日(木)熱中症予防講座が行われました。各自がしっかりと熱中症について理解し、行動することが大切だということがよくわかったと思います。

### 熱中症


<p><b>おこりやすい日</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 気温が高い</li> <li>▶ 湿度が高い</li> <li>▶ 風が弱い</li> </ul>	<p><b>おこりやすい人</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 暑さに慣れていない人</li> <li>▶ 体力のない人</li> <li>▶ 体調の悪い人</li> <li>▶ 睡眠不足の人</li> </ul>
--	--

体調不良時は、熱中症になりやすいです。朝ご飯をしっかり食べ、睡眠時間を確保し、規則正しい生活を送りましょう。


### 熱中症を防ぐため! 3ポイントで部活の休憩時間を有意義に

- ① 水分補給** .....


休憩時には、必ず水分をとりましょう。汗をたくさんかいた後はスポーツドリンクでもOK。


- ② 体内の温度をさげる** ...

涼しい日かげや室内に移動して、体内の温度を下げましょう。服装を少し緩めると、からだの熱が外に出ていきやすくなります。


- ③ 声かけ** .....

「しんどくない?」。お互い声をかけ合って、体調を確認しましょう。



暑い日の部活動の練習などでは、熱中症に十分に注意して活動をしてください。活動中はしっかりと水分補給をし、活動する前にも忘れずに水分補給をしてください。

活動中、体調に異変を感じた時は、すぐに先生に連絡し、無理をすることのないようにしてください。また、朝から体調が悪いときは無理をせずに体を休めましょう。

熱中症にならないように、普段から規則正しい生活をしましょう。



熱中症かな？



と思ったら

涼しい場所で休めます



からだを冷やします



★冷やすのは首・わきの下・足のつけ根  
★水をかけてうちわであおいでもよい

スポーツドリンクを飲みます



★水分と塩分の補給が大事  
★水分補給ができない時や、回復しない時は、病院へ

暑い夏

こんな症状はありませんか？



不眠  
頭痛  
肩こり



だるい  
イライラする  
かぜをひきやすい



胃痛  
腹痛  
食欲不振  
下痢・便秘

手足の冷え  
腰痛



◎それは夏バテかもしれません

気になる症状がある人はチェックしてみよう

夏バテをまねく Lifestyle Habit

生活習慣



- 日中はエアコンの部屋にずっといる
- 寝るときは朝までエアコンをつけている
- ゲームやスマホで夜ふかしすることが多い
- 朝ごはんをほとんど食べない
- 冷たい物ばかり食べている
- めん類や菓子パンで食事を済ませることが多い



- 炭酸飲料やジュースをよく飲む
- 肌がたくさん出る服をよく着る
- お風呂はシャワーで済ませることが多い
- ほとんど運動はしない
- 涼しい部屋と暑い外との出入りが激しい

たくさんあてはまる人は要注意！  
生活習慣を見直しましょう



今年度の定期健康診断が終わりました。受診が必要なお子様へは「お知らせ」を配布しています。受診が終わり学校へ報告をしている方もいますが、まだ提出していないお子様もいます。いつもより時間がある夏休みのうちに治療を済ませておくようにしてください。特に3年生は、受験シーズンになる前に治療を終わらせておきましょう。(3年生までは、子ども医療証などで医療費が無料です)

「定期健康診断の記録」を、7月19日(金)にお子様へ配布しました(学校へ返却する必要はありません)。ご家庭で、お子様の成長の記録をご覧ください。