



# ほけんだより 7月号

令和3年7月2日(金)  
港区立高松中学校 保健室  
養護教諭

梅雨が明けたらよいよ夏本番。長く続いている新型コロナ感染症の流行ですが、だんだんと落ち着くことを願うばかりです。東京オリンピックも始まります。夏休みは期間が長いので、健康に気を付けて普段できないことにもチャレンジできるといいですね。暑さに負けず、充実した日々を過ごしてくださいね！

## 保健委員会より

保健委員会では、給食の時間にランチルームで熱中症についての声かけを始めました。

テレビを見ると、天気予報でも熱中症に注意するように言っていますね。環境省のHPには都道府県ごとの暑さ指数が発表されています。ぜひ見てみよう！

暑さ指数(WGPT)は気温だけで判断するものではありません。はたして、何が関係しているのでしょうか・・・？答えは保健委員の話をよく聞いてくださいね。

こんな人は

# 熱中症になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった



夜ふかしが続いている



部活動中、休けいせず  
ずっと練習している

学校へ行く途中



頭が痛くて、気分もわるくなってきた…

学校での朝礼中



フラフラして立っていられなくなった…

部活動中



体が熱くて、手足がしびれてきた…

すると、その後…

## 熱中症を防ぐコツ

### 朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。



### 睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

### 休けいと水分補給

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう



保護者の方へ・・・6月30日を持ちまして、今年の定期健康診断は終了しました。治療や専門の医師による診察が必要な生徒には「治療・相談の結果」を配布しています。結果は保健室へ提出してください。早期発見・早期治療が病気の悪化を防ぎます。学校があるときに病院へ行くことが難しい場合は、ぜひ夏休みを利用してください。