

ほけんだよ

令和3年7月12日
仙台市立北仙台中学校
保健室
第3号

ジメジメした蒸し暑い日が続いている中で、北中発表会の練習を頑張っていたみなさんが、ステージに立って歌っている姿やクラス合唱の歌声にとても感動しました。

楽しみにしていた北中発表会が終わり、来週水曜日からは夏休みに入ります。コロナウイルス感染症の終息はまだまだ先になりそうです。宮城県でも最近は感染者が増えてきています。県内のある小学校ではコロナウイルス感染症のクラスターが発生しています。まだまだマスク着用や手洗い、3密を避ける行動はととても大切です。もう一度、自分のため、家族のため、みんなのために感染症予防徹底しましょう。

夏休みは1・2年生は部活動、3年生は受験に向けての勉強が中心になるという人が多いかもしれませんがね。部活動に入っていない人も何か目標を持って有意義な夏休みしてください。

夏休みはいつもより時間があるので、スマホやパソコンを触っている時間が長くなってしまっている人があると思います。ネットの世界はとても便利ですが、他の人の悪口や傷つける書き込みはしないようしてください。

SNSは知らない人ともつながっているので利用は慎重に！

SNSでの出会い・書き込みに注意



「健康の記録」配布について

令和3年度の健康診断の結果をお知らせするために、『健康の記録』を配布します。すでに、病院で検査や治療を受けた人もいますが、まだむし歯の治療が終わっていない人が多いようです。ぜひ、夏休みに時間をみつけて病院を受診しましょう。特に3年生のみなさんは受験生なので、早めに治療してください。

- ★1・2年生は表紙に組・出席番号を記入しましょう。
『健康の記録』を保護者の方に見せて、表紙の下の方に保護者の印を押してもらい、7月16日（金）まで学級担任に提出しましょう。
- ★3年生は最後の健康診断になるので、提出する必要はありませんが、必ず保護者の方に見せましょう。緊急時の連絡は、『生徒理解カード』の方で連絡します。



熱中症を予防しよう！

今年の夏休みは、とても暑い日が続くのか、ジメジメとした肌寒い日が続くのかまだわかりませんが、熱中症対策は万全にしましょう。

今週末あたりは気温が高そうですので、県中総体出場するバドミントン部・テニス部・剣道部のみなさんは練習にも気合いが入ると思いますが、体調管理をしっかり行い、当日は力を十分発揮してください。一つでも多く勝ち進めるよう願っています。

◆予防

①体調不良時は熱中症の危険度がアップ

発熱・下痢・疲労・睡眠不足・栄養不足

日ごろの健康管理をしっかりと！

特に今まで熱中症になった人の傾向をみると、疲れや睡眠不足が影響している人が多いです。

②こまめに！のどが渇く前に水分補給！

尿（おしっこ）の色をチェック→活動した翌朝のおしっこの色が濃いときは脱水気味。水分を多めに摂るように！

③体調不良時は早めの休養・休憩をとる！

④みそ汁・野菜スープ・梅干し・漬け物などで塩分を補給！

朝食や給食をしっかり食べられると、放課後の部活動練習中の水分補給は水で十分だそうです。



薄着・日よけ

通気性のよい衣服と帽子や日傘の活用を。



水分補給

のどがかわく前に！
運動前後の体重変化を補給用の目安に。

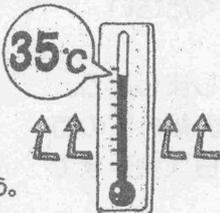


何回でも
言いますよ～

くれぐれも熱中症に注意！

気温の急上昇に注意

暑さに慣れてから運動量を増やしていこう。



無理しない

睡眠不足や体調不良を自覚しているときは要注意！



熱中症は気温が低くても湿度の高いときも要注意！