

# えがお

令和5年7月24日  
八雲中学校 保健室

1学期、みなさん、本当に頑張りました。お疲れ様でした！夏休み中、たまに寝坊もいいですが、生活習慣を崩さないことが、よい体調を保つカギ。楽しい夏休みを過ごすためにも、生活習慣を崩さないようにして、良い体調を保ちましょう！

## 熱中症対策できてますか？！チェック！

### ☑寝不足ではありませんか？

睡眠不足では脳の働きが鈍くなり、体温調節が難しくなります。

### ☑風邪気味ではありませんか？

発熱・下痢・嘔吐などで体内の水分が不足しています。

### ☑朝食を抜いていませんか？

朝食で水分・塩分が補給でき、活動のエネルギー源となります。

### ☑シーズンを通して暑さに負けない体づくりを。

適度な運動で体力をキープし、徐々に体を暑さに慣らしていきましょう。

### ☑喉が渇く前に水分・塩分補給を。

渇きを感じたときは既に脱水ぎみ。いつでも水分が摂れるよう準備が大切。

### ☑衣服の工夫を。

通気性・吸水性・速乾性に優れた生地の方が最適です。

### ☑熱中症指数に注目。

日ごろから熱中症指数を確認し危険度を気にしてみましょう。

### ☑冷却グッズを上手く活用！

帽子や日傘、冷感タオルなどを活用し、暑さから身を守りましょう。



## お休みの間に、治療しよう。

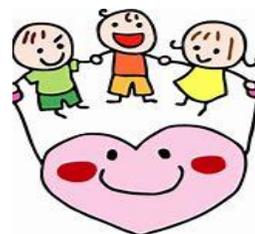
お医者さんにかかったら、  
結果の紙を、学校に提出してください。



今年、みなさんはどのくらい成長して、どんな体の変調があったのでしょうか。配りました「健康カード」を確認しましょう。

提出期限：8月24日(木)

\*保護者のサインをもらってから提出してください。



保健室より

保健室利用の第1位「頭痛」21人

4か月間の保健室利用者数は、161人、内科、外科を合わせた中でも、一番多かった理由が「頭が痛い」でした。原因は、熱中症様症状、風邪ぎみなど様々ですが、15分ほど休むと、ほとんどの人が回復しました。みなさんは、基礎体力があり、素晴らしいですね！勉強に、活動に集中して過ごす中で、ちょっとした疲れや負担が、頭痛として体に現れていたと思います。保健室では少し休むこともできるので、辛い時は利用し、無理なく過ごしてほしいです。