

すこやか



令和4年6月30日発行
赤塚中学校保健室



暑い日が多くなってきました。暑くなりはじめの時期は、体が暑さに慣れていないために、体調を崩しやすくなります。早寝・早起き・朝ごはんを合言葉に規則正しい生活を心がけましょう。7月7日は七夕です。みんなの願い事は何ですか？願い事を叶えられるように、今の自分に何ができるのか考えたり、そのことについて調べたり、できるための努力をしてみましょう。なりたいたい自分に一歩前進するはずです。

【7月の保健目標】夏の健康と体を鍛えよう

水泳学習が始まりました

水泳は、普段の体育の授業よりも体力を使います。前日や当日には、自分の体についてチェックをしてみましょう。少しでも体調がすぐれない場合は、大きな事故につながってしまうこともあります。無理をすることのないようにしてください。

- 熱はないか。
- 睡眠は十分にとれたか。
- 朝ごはんを食べたか。
- 腹痛や下痢などはないか。
- 目・耳・鼻の病気がある人は、治療してあるか。



保護者の方へ

4月の始めに、日本スポーツ振興センターの災害共済制度へ加入していただきました。この制度は、学校で起こったけがなどに対して医療費を給付する制度です。医療費保険（健康保険、国民健康保険）を使用し、約1500円以上であれば、給付対象になります。病院や整骨院に記入してもらう用紙などがあります。申請の対象となるけががある場合は、学級担任または部活動顧問にお声かけください。

また、マル福で支払ったけがに関しては、ご相談させていただきますのでその旨をお知らせください。

お子様は、成長期の真っ只中で、心も体も変化の多い時期です。成長の時期には個人差がありますが、まれに治療が必要な場合もあります。身長伸びについて疑問や不安がある場合は、個別に成長曲線を作成してお渡しいたしますので、声をかけてください。



熱中症にならないために...

汗を吸いとりやすく、風通しのよい服を着る。

帽子をかぶる。

気温の高い日は、15~20分ごとに休憩をとり、こまめに水分補給する。



防具などを付けるスポーツは、休憩中に衣服をゆるめましょう。室内でのスポーツは、風通しを良くしましょう。

水分は、塩分や糖分の入った飲み物（スポーツドリンク）がいいでしょう。



熱中症予防のため、登下校時や運動時は、マスクを外しましょう。

頭痛・めまい・吐き気・筋肉のこむらげり...

熱中症!?

高熱があるときは
迷わず救急車を呼び!

119番通報!

40°C

水をかけたりうちわであおいで体を冷やす。



☆ 水やスポーツドリンクを飲ませる。
(吐き気のないとき)

☆ 首やわきの下、足の付け根をぬれタオルやアイスパックで冷やす。

いざというときに
仲間の命を救えるように、
手当の仕方、覚えておいてほしい!



夏は汗をかき、肌に汚れがつきやすい季節です、肌を清潔に保つためにも、汗はこまめにふき取りましょう。そのためには、ハンカチやタオルを必ず毎日持ってきてきましょう。