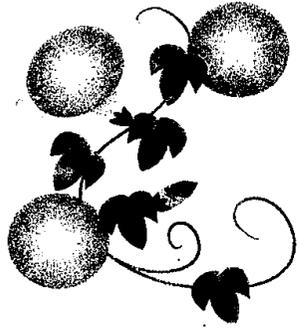


# ほけんだより

平成28年7月20日  
北區立玉子杉中学校



あなたにとっての1学期前半の日は、どうでしたか？  
毎日、大切に過ごしたか？ 暇な日があったか？  
お休みの日、その日に貴重な経験を重ねた30日を  
終え、2学期前半を、どう計画していきますか？  
貴重な中学生の夏を、どのように計画を立て、  
充実した毎日を送りたいか。これ、元気の源で  
9月1日に会いましょう。

## 生活リズムをくずさないようにしましょう。

**食べる** **寝る** **排便する** **運動する** **清潔にする**

私たちは日頃、何気なく、寝て、食べて、トイレに行き、お風呂に入るといっ、生きていくために大切な行動をくり返し行っています。この自分の生活リズムがくずれてしまったり、体がグタとしておろくなったり、やる気がおきなくなったり、「なんだか... どうも...」と投げやりになったり... と、生活も考え方も悪循環におちいってしまいます。悪循環にはまってしまうと立ち直るためには、かなり多くのエネルギーを使うこととなります。

悪循環に入りこまないように、まずは自分の生活リズムがくずれないように『生活の工夫』と、心との『かみそり心』が必要です。

自分の生活が快適なものとなるように、生活リズムをくずさないように夏休みをすごしてほしいと思います。



## 夏特有の病気に気をつけましょう

とびひ

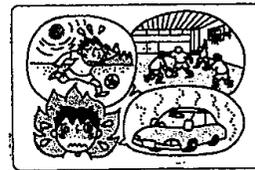


夏になると皮膚トラブルが多くなります。  
とびひは虫や埃やアセチル、湿疹をかきすぎてかきこすしたところに細菌が感染しおこります。  
夏の皮膚は、汗をかいたらよく、体の清潔に気をつけよう。  
とびひ、とびひに気をつけよう。ひどい場合は、すぐに病院へ！！

## 熱中症 (裏面にもさらに詳しく熱中症の予防法をのせます)



熱中症の予防法として、水分をこまめに補給することが大切です。



暑い日は、こまめに水分を補給することが大切です。



暑い日は、こまめに水分を補給することが大切です。



暑い日は、こまめに水分を補給することが大切です。



暑い日は、こまめに水分を補給することが大切です。



暑い日は、こまめに水分を補給することが大切です。

## 夏休み中に受診しましょう



春の健康診断の結果、「歯科」と「視力」に関して早急に通院した方がよい人に、再度お知らせを配ります。この下は、9月以降快適な状態で生活することをおすすめします。夏休み中に受診することをお勧めします。

また、それ以外でも、自分の生活の中で「痛み」や「不具合」を感じたら、医師に診てもらって適切な治療・アドバイスをしましょう。

# < 熱中症を予防しましょう! >

平成25年  
7月号の「健康」

## 熱中症とは

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスがくずれたときなど、体温調節がうまくできなくなってしまったときに起こります。

《正しく体の機能が働いているとき》



《熱中症のとき》



こんな症状が起こります!!

- 軽: ふらつとする「めまい」、くらつとする「立ちくらみ」、筋肉痛
- 中: スキンズキンする「頭痛」、「吐き気」、体に力がはいらない
- 重: 手足がガクガクしている「けいれん」、呼びかけても返事がない



## 熱中症にならないために 一体調編

- 「しんどいな」「寝不足だな」と感じたときは、ムリしないようにしましょう



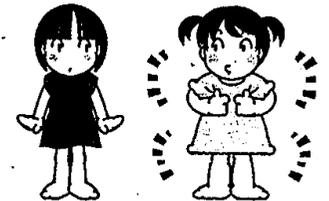
- 暑さに負けない、じょうぶな体をつくりましょう



- いつでも飲めるように、水筒を近くに用意しておきましょう

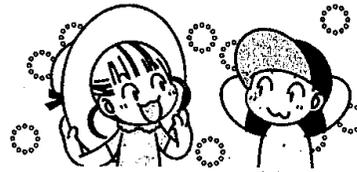


- 少し肥満気味の方は、とくに体調の変化に気をつけましょう



## 熱中症にならないために 一服装編

- 外出時は、帽子をかぶりましょう



- 風通しの良い、汗を吸ってもすぐかわく服を選びましょう

- 熱を吸収して熱くなる黒色系の服はさげましょう

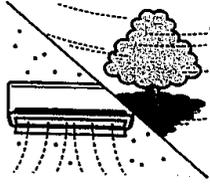
- 家の中では、手や足ができるだけ出る服を着ましょう



## 熱中症かも!?と思ったら 自分でできる3つのステップ!!

### 1 涼しい場所へ移動する

- ・日かげ
- ・クーラーなどの効いた部屋



### 2 からだを冷やす

- ・水をかける
- ・うちわなどであおぐ
- ・首やわきの下、足の付け根などを氷で冷やす



### 3 水分・塩分を補給する

- ・0.1~0.2%の食塩水がベスト

