



ムシムシして暑かったり、半袖では肌寒かったりと気温の変化が激しい日が続いています。学校総合体育大会、期末テストと行事が続き、また提出物の期限や塾、習い事などで夜もなかなか早く休めず、疲れがたまっている生徒の保健室来室が多く見られます。朝・昼・晩と三食しっかり食べ、また、すき間時間を有効に使って、睡眠・休養をとるようにしましょう。



涼むより慣れよう

5月号に掲載した暑さ対策はしていますか？

人の体は、暑い日が3～4日続き、暑さに慣れてくると、自律神経の反応が早くなり、すばやく汗が出て、上手に体温調節ができるようになってきます。

ところが、冷房のきいた涼しい場所ばかりで過ごしていると、いつまでたっても、体が暑さに慣れません。

暑くなり始めたこの時期に、しっかり体を動かして汗をかき、暑さに強い体をつくっておきましょう。特に、部活を引退した3年生は運動量が減ってしまいます。ジョギングなどの軽い運動をして体づくりをしましょう。汗をかいたら、水分補給を忘れずに！



熱中症の予防と救急処置

キーワードは“FIRE”

急に暑くなった・日差しが強い・風が弱い・湿度が高い日は、熱中症が起こりやすくなります。その予防と救急処置として、ぜひ覚えておきたいのが、処置方法の頭文字からとった**F・I・R・E(ニファイヤー)**です。

■F (Fluid＝液体の摂取)

液体(水+塩分)つまりスポーツドリンクなどで水分を取る。



■I (Ice＝身体の冷却)

水をかけたり、氷などで**首・わきの下・足の付け根**などの太い血管が通っているところを冷やし、うちわなどで風を送る。



■R (Rest＝休息)

涼しいところで休む。衣服をゆるめて楽な格好になる。

■E (Emergency＝緊急事態：119番通報)

意識がないなどの異常があれば救急車を呼ぶ！

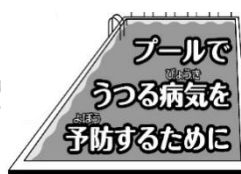


プール学習

先生の指示を守りましょう。

7月2日から深谷中学校では水泳授業が始まりました。炎天下の中でプールに入るのは気持ちのいいものですね。しかし、水泳授業では水の事故や感染症など気をつけなければならないことがあります。楽しく・安全に水泳授業を行うために利用の心得を守り、体調・衛生管理をしっかり行いましょう。

プールでうつる感染症



- ・咽頭結膜熱(プール熱)
- ・流行性角結膜熱(はやり目) など

- しっかりシャワーをあびる。
- タオルの貸し借りをしない。
- 身体の調子が悪いときはプールに入らない。



保健委員会だより 7月

夏バテ予防の食生活

○夏バテって何？

・むし暑い夏は、胃腸の働きが悪くなり、食欲がなくなることがあります。そのため、そうめんのような糖質(炭水化物)が中心のものや、アイスクリームや冷たい飲み物ばかりとりやすく、からだに必要な栄養素が不足し、だるい・疲れやすいといった状態になるのが夏バテです。



○夏バテを予防する食事のポイントは？

・この時期は汗と一緒にビタミンやミネラル類も出ていくのでビタミン・ミネラル・水分を多めにとりましょう。

○体育の授業で水泳が始まりました。保健委員会では水泳が始まると衛生検査を行います。

・手・足の爪を切っていますか。 × △ ○

・からだの調子はどうですか。 (O) (O) (O)

などの様々なチェックを行います。水泳の前の健康管理をしっかり行いましょう！

保健委員会担当 1-4 小田原呼陽