



だんだんと暑くなってきましたね。熱中症に注意が必要です。また、暑さのせいで食欲が落ちる時期です。特に朝ごはんは、1日の最初のエネルギー源です。食べられるものを少しでもお腹に入れて、1日元気に過ごせるように意識しましょう！

いよいよプールがはじまります！久しぶりのプールで戸惑う人もいますが、安全にプールの学習ができるようにしましょう！



☆安全のために・・・プールでの約束☆

走らない！



飛び込まない！



ふざけない



無理をしない！



6月の保健室

最近の保健室は、中巨摩総体があったこともあり、けが人や体調不良の生徒が多くいたと感じました。また、友だち関係や部活で悩み、心の不調を訴える生徒も多く、生徒たちから疲れを感じました。期末テストが終わり、夏休みまであと少し！がんばりましょう！😊
いつでもどんな話も聞きますよ。辛く苦しくなる前に、ちょっと話してみてください(^-^)

熱中症の5W1H

WHAT? 熱中症って何?

気温や湿度の高さなどに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことです。めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

WHY? なぜ熱中症になるの?

人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまうのです。

WHEN? いつなりやすいの?

- 気温が高い日
- 急に暑くなった日
- 風が弱い日
- 日差しが強い日
- 湿度が高い日

WHO? だれがなりやすいの?

- 体調がわるい人
- 普段から運動をしていない人
- 暑さに慣れていない人
- 急に激しい運動をした人
- 肥満の人

WHERE? どこでなりやすいの?

- 運動場
- 体育館
- お風呂場
- 閉め切った室内

How? どのように予防するの?

暑さを避ける

帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。

こまめな水分補給

のどが乾く前にこまめに水分補給をする。たくさん汗をかいているときは、塩分も補給する。

体調がよくないときは無理をしない

疲れているとき、寝不足のときは、家で休む。

服装を工夫する

風が通るゆったりとした服や、汗をよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。



熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておく、この情報を受け取ることができます。



大丈夫?

そのひと言で救える命がある



学校で起こる熱中症は、毎年約5,000件*。死亡事故の多くが体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。

もっと練習してうまくなりたい

みんなの足を引っ張りたくない

がんばり屋さんは、自分でも気付かないうちに無理をしがち。もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが声を掛けてあげてください。

大丈夫?

水分とってる?



あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。自然に声を掛け合える雰囲気をもみんなで作っていきましょう。