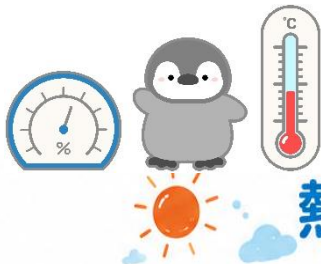


# ほけんだより 7月



だんだんと蒸し暑い日も増え、本格的な夏がやってくる季節になりました。もうすぐ夏休みですね。部活動や勉強、友達とお出かけなど、それぞれ楽しみにしていることがあるのではないのでしょうか。一方で、今年の夏も猛暑になることが予想されています。「家の中だから大丈夫」と油断せず、こまめな水分補給やエアコンを上手に活用するなど、日頃から熱中症対策を心がけることが大切です。楽しい夏休みを元気に過ごすためにも、熱中症を正しく予防し、安全で充実した夏休みにしましょう。



## 熱中症を予防しよう！



### 熱中症を予防する4つのポイント

#### ① こまめに水分補給をする



のどが渇く前に水分をとろう！

#### ② 暑さを避ける



日陰を利用したり、帽子や日傘を活用しよう！

#### ③ 服装を工夫する



通気性や吸水性のよい服を選ぼう！

#### ④ 体調を整える



バランスのよい食事と十分な睡眠を心がけよう！

## 熱中症予防の「かきくけこ」

### か … 「風通しよく」

- ☐ 窓やドアを開け、風を通そう
- ☐ 換気を心がけよう



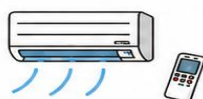
### き … 「休けいする」

- ☐ 適度に休けいをとろう  
目安は、20～30分に1回休けいをしよう



### く … 「クーラーを活用」

- ☐ 室温は28℃前後が目安
- ☐ 我慢せず、エアコンを使おう



### け … 「健康的な食事と睡眠」

- ☐ 1日3食バランスの良い食事をとろう
- ☐ 睡眠をしっかりとって、体調を整えよう



### こ … 「こまめな水分補給」

- ☐ のどが渇く前に、こまめに水分をとろう
- ☐ 汗をかいたときは、塩分もいっしょにとろう



### F…Fluid (水分補給)

- ☆ 汗をかくと水分と塩分が失われます。こまめにとりましょう。



### I…Icing (冷やす)

- ☆ 首・わきの下・足の付け根などを冷やすと効果的です。



### R…Rest (休む)

- ☆ つかれたときは無理をせず、すずしい場所で休みましょう。



### E…Emergency (119番通報)

- ☆ 意識がない、呼びかけに反応しないときは、すぐに119番通報を！



熱中症は、予防が何より大切です。一人ひとりが意識して、元気に夏を過ごしましょう！







# 夏こそ体調を崩しやすい!?



## 夏の感染症対策

感染症というと、秋～冬に流行するインフルエンザのイメージが強いかもしれませんが、夏にも、気をつけない感染症があります。

たとえば、咽頭結膜熱、流行性角結膜炎、手足口病、ヘルパンギーナなどです。6月から患者数が増えはじめ、7～8月にピークとなります。

タオルの貸し借りをしない（自分のものを使う）、しっかり手洗いをする、プールから上がった後は目を洗うなどで、しっかり夏の感染症を予防しましょう。もし、感染症にかかってしまったら、症状がおさまるまで、涼しい部屋で安静にしましょう。こまめな水分補給も忘れずに！

## スマホと上手に付き合う 夏休みにしませんか？



夏休みは、学校がある日よりもスマートフォンやタブレットを使う時間が長くなりやすい時期です。7月には、本校全校生徒を対象に「スクリーンタイムと生活習慣に関するアンケート調査」を実施する予定です。この調査は、みなさんのスマートフォンやタブレットなどの利用状況と健康との関係を知り、健康上の課題を見つけ、今後の健康づくりにつなげることを目的としています。夏休みは自由な時間が増えるからこそ、「気づいたら何時間もスマホを見ていた…」ということも少なくありません。スマホの使いすぎは、

睡眠不足や生活リズムの乱れ、目の疲れ、集中力の低下などにつながることがあります。この夏は、

- ・スマホを使う時間を決める
- ・寝る1時間前はスマホを見ない
- ・寝るときはスマホをベッドの近くに置かない
- ・ゲームや動画だけでなく、運動や読書などスマホ以外の時間も楽しむ

などを意識して、「スマホに使われる」のではなく、「スマホを上手に使う」生活を心がけましょう。

