



\* 保健だよりは保護者の方にも見せてくださいね。

毎日、湿度が高く、暑くてジメジメとした日が続いていますね。現在、本校では、新型コロナウイルス感染者が増加傾向にあります。感染症も熱中症も、十分な体力と免疫力が必要です！手洗いをはじめ、食事や睡眠、適度な運動や水分の補給など、いつも以上に気を配り、元気に梅雨時期を乗り切りましょう。

暑さに  
負けるな！

夏バテ知らずさん  
をめざして

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、体の調子を整えておきましょう。



7月17・18日は、**校内競技大会**です！

**熱中症予防対策**：飲み物の準備、十分な睡眠、食事、日焼け止めなど

**感染症予防対策**：手洗い、共飲共食（同じ飲食物を共に飲食する行為）禁止、マスク使用など



### 《健康診断結果について》

所見や異常を指摘された生徒に対しては、『お知らせ』を配付しています。特に、心電図と検尿で所見のあった生徒は、できるだけ早く受診して、結果を保健室までお知らせください。

また、全ての健診結果を、全校生徒に配付しますので、身長などの結果に間違いがあった場合は、保健室まで連絡ください。

### 『いつでも相談箱』

Teamsのチャンネルから、

入力することができます。相談事や困っていることがあれば使ってください。もちろん、夏休み中でもかまいません！

ただし、**緊急の場合は、直接学校まで**連絡をくださいね！



# 生徒保健委員会作成7月号

熱中症 がかかるのは 炎天下  
だけじゃない!?

プールで



水温が高いと熱中症のリスクが  
汗が水に流れるため水分を失っていることに  
気づきにくい。

お風呂で

浴室や洗面上は  
湿気がこもりやすく  
長時間過ごすときは  
注意が必要。



睡眠中に

眠っている間も呼吸からの  
揮発や寝汗などで予想以上の  
水分を失う

文様は こまめな水分補給。  
朝起きたとき、お風呂の前後  
運動の合間には意識して  
水分をとりましょう



J3 上田伊桜理

## ぐっすり眠るために...

暑くて寝つけないときは、次のよう  
なことを心がけてみてください。

### ●お風呂につかる

お風呂につかって上がった、からだの  
中の「深部体温」が下がることでし  
かり眠れます。

### ●寝る前にスマホなどを使わない

画面から出てくる光を寝る前に  
見ると眠りにくくなります。

### ●エアコンで部屋を過ごしやすくする

寝ている間はタイマーをセットしま  
しょう。

M2 古閑正悟

## ほいほい冷房が"いいよ!"

年々暑さが厳しくなっていますね。

「暑い日は、カンカンに冷房の効いた部屋で過  
ごしたい〜」と思う方もおまねせんか  
ちっと待って、**確かに猛暑の時は冷房**  
を付けたくなるが、**冷やしすぎには注意を!!**

体調悪化につながる恐れもありますし、  
電気代やエコロジ-的な観点からも冷房の  
効き過ぎは決しておすすめてできません!

夏場の温度の目安は **28℃** くらい。

もちろん、早朝や夕方、

夜などの比較的涼しい時間に外を散歩

するのもおすすめです!

P2 草野 紘人



## ほめ上手 さしすせそ

ほめられたらうれしくなりますよね!  
それは誰でも同じ。人を才なす言葉  
を使うより、ほめ上手を目指そう。

コツは「さしすせそ」

- ① さすかたね。
- ② 上手だね。知らなかった
- ③ すごいね。すてきだね。
- ④ センズいいね。
- ⑤ そうだね。そのとおりだね。

みんなのいいところを見つけて、お互いに  
ほめあえば、きっと仲良く楽しく過ごせま  
すよ!

E2 戸村鷹斗