



*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
揮発や寝汗は必ず予想以上の
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〜」と思うかもしれませんね。
ちょっと待って! 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ススメできません!

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 さすがだね。
- 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しま
すよ!

E2 戸村 鷹斗