



CHOKO HEALTH INFO CHAMOMILE 8

夏休み特別号

2025

VOL.6

連日、猛暑と最高気温更新のニュースばかりですが、皆さんは元気ですか？どんな夏休みを過ごしていますか？健康診断結果で病院での検査や治療を勧められた人、受診は済みましたか？心の状態はどうか？不安や悩みがあれば誰かに話したり、自分なりにゆったりできる時間を過ごすことはとても大切です。夏休み後半を皆さんが有意義に過ごせますように！

TOPIC 1 熱中症ゼロに終わった7月の競技大会！

生徒会や放送部の呼びかけ、塩分タブレットや氷水を準備してくださった先生方、何よりも、熱中症を予防しようと注意に耳を傾け行動したみんなの心がけで、熱中症を防ぐことができましたね。あの猛暑と熱狂の中、熱中症をひとりも出さずに2日間の競技大会が終了したのは、ホントにみんなの力だと思いました！



(理想は、15～17℃の水に数分浸す！)
氷水の温度は10℃以下でとても冷たかったのですが、手を冷やそうと意識したことが、水分摂取にもつながり、体温の上昇をおさえることができたのかもしれません。



体育館前に準備された氷水で手を冷やす様子

TOPIC 2 部活動での熱中症対策

それぞれの部活で、気をつけている様子が伝わります！



炎天下でのマーチング練習



サングラスとフェイスカバーで紫外線対策



休憩中は手を冷やす



塩分チャージも！

みんな猛暑の中よく頑張っていますね！
たくさんのスポーツドリンクを準備したり、塩分補給を心がけたり、今まで以上に体調管理に気を配っている様子がうかがえます。今のところ夏休み中の熱中症報告は受けていません。優秀ですね！



TOPIC 3 10代の若者が抱える性のもやもやにこたえるwebメディア！



性についての悩みやもやもやを誰にも相談できずにいつまでも答えを見つけれないまま迷子になっていませんか？セイシルはそんな悩みに、大人たちが耳を傾け、寄り添い、助言をしたり、ともに考えたりする場です。



こちらもOK⇒ <https://seicil.com/all/>