

保健だより 7月号

令和元年7月18日

弥栄中学校 保健室

No.4



1学期も終わり、待ちに待った夏休みですね。1学期をふり返ってみて、どうでしたか？

1学期は67日ありましたが、学校全体での欠席日数はなんと「1日」でした。体調が悪かったり、疲れる日もあったと思いますが、休まず通えたことは素晴らしいです。夏休みを通して、2学期に向けて体も心もしっかり充電できるといいですね。夏休みは生活リズムが崩れがちになるので、自分で生活目標を立て、元気に過ごしましょう。

熱中症に注意！！～7月は熱中症予防強化月間です～

例年に比べ、今年の夏は涼しいと言われています。しかし、これから気温や湿度が高くなり、部活動などで活動する時間も長くなるため、熱中症には特に注意しなければなりません。規則正しい生活、適切な水分補給・休息をして熱中症を予防しましょう。

熱
中
症
は
予
防
で
き
ま
す

- ① 暑い日はぜったい無理をしない
- ② 適当に休憩する。頑張り過ぎない
- ③ こまめに水分補給する

上手に水分補給しよう

軽い脱水状態のときはのどの渇きを感じません。

このため、

- ・運動を始める前に水分補給
- ・のどが渴く前に水分補給
- ・激しい運動をするときは30分に1回
- ・大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分も補給
- ・冷たい飲料（5～15℃）を用意する
- ④ からだを暑さに徐々にならしていく
- ⑤ 汗を吸う・すぐ乾く素材のものを着る
- ⑥ 炎天下では、帽子をかぶる
- ⑦ 下からの反射熱を吸収しやすい黒い服は避ける
- ⑧ 集団活動中は、お互いを配慮する
- ⑨ 気分が悪いとき、気軽に言える雰囲気をつくる



何かおかしいな
と感じたら、早
めに周りの人へ
知らせよう。
無理をしないこ
と！



★やってみよう

気温30℃以上の環境で運動する場合、体重1kgに対して1時間あたり平均8mLの汗をかきます。

自分は1時間にどれくらい汗をかくのだろう？計算してみましょう。

★自分が1時間にかく汗の量は・・・

$$8\text{mL} \times (\text{自分の体重}) \text{ kg} = \underline{\hspace{2cm}} \text{mL} \Rightarrow ①$$



水分補給の基本は「**少量をこまめに摂取すること**」です。①で計算したものをもとに、かいた汗を補えるよう、20分おきぐらいに少しづつ水分補給をするように心がけましょう。

★自分がだいたい20分おきに飲むべき水分の量は・・・

$$\textcircled{1} \times 1/3 \text{ (時間)} = \underline{\hspace{2cm}} \text{mL}$$



これから気温30℃以上になる日が多くなると考えられます。

部活動に持ってくる水分の量の参考にしてみてください。

★裏へつづく

第1回給食試食会を実施しました

7月3日（水）に給食試食会を実施し、4名の保護者の方に参加していただきました。その後、感想・意見交換会を行い、様々な感想・意見をいただきました。保護者のみなさん、お忙しいところありがとうございました。



7月3日（水）の献立

ご飯

豚肉の香草パン粉焼き

いじきサラダ

じゃがいものスープ



★感想・意見交換会で出た内容

- ・野菜がたくさん使われていて、おいしい。
- ・一食に使用される塩分の量などは、決まっているのか気になる。(1食あたり2.2g以下になるようにしているそうです)
- ・ご飯の量が多いように感じたが、これが中学生に必要な量なのだと分かった。
- ・残菜が無いので感心した。
- ・たまには中学生の意見を取り入れたメニューでも良いのでは？など



★次回は12月13日（金）を予定しています。ぜひご参加ください。

お願い

保護者の方へ



★“私の健康記録”を返却しました

1学期の健康診断結果が載っています。お子さんと健康について話をしてみてください。始業式に押印したものを持ってきてください。

受診が必要なものについては別途お知らせをしていますので、早めの受診をよろしくお願いします。

★“保健ファイル”を返却しました

チャレンジ健康ウィークの結果などを綴じています。もう一度ふり返り次回からのチャレンジに生かしましょう。

★保健袋は1年間、保健ファイルは3年間使います。始業式に必ず持ってきてください。



★スポーツ振興センター掛金について

令和元年度分の掛金（460円）について、全員分納入いたしました。部活動や授業中にけがをした場合など、保険適用となる場合がありますので忘れずにご連絡ください。

集金のご協力ありがとうございました。

