

保健だよ！7月

令和6年7月号
川口市立小谷場中学校
保健室

気温が高い日が続いています。この時期は、熱中症や生活習慣の乱れに注意が必要です。

とくに梅雨明けの頃、雨上がりに日差しが強くなったときは熱中症に要注意。

体が暑さに慣れていない中では、運動などで激しく動いていなくても熱中症になる危険が大きいのです。暑さと部活になれていない1年生は特に無理しないように、自分も周りの人も気をつけてくださいね。

こまめに水分補給をしたり、『早寝・早起き・朝ごはん』で生活リズムを整えたりして暑さに負けない体を作りましょう。

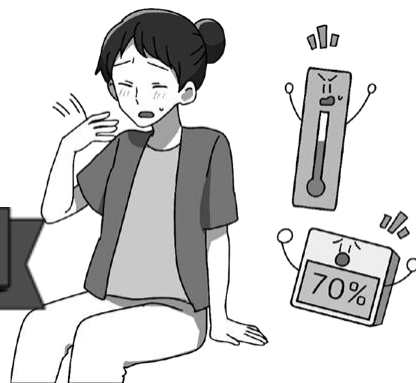
みんなの願い、届くといいね。



とくに高温・多湿・無風の日は要注意!

熱中症を防ぐには

水分を上手にとろう



運動中はこまめに水分補給する!



運動中は30分に1回は水分補給で休憩しよう

少しずつ、何回かに分けて飲む



1回に飲む量が1口~200mlらしいよ!



水筒を洗うときの注意



たくさん汗をかいたらスポーツドリンク飲もう



汗をたくさんかいたら私!



通常の水分補給は私たち!

通常の水分補給では水かお茶を飲もう

毎日、汗拭きタオルと水筒を持ってきましょう。

夏バテに負けるな！

食生活をチェックしよう！

1日のエネルギー源「朝食」はもちろん、夏バテ予防に3食しっかり、栄養バランスよく食べましょう。甘いお菓子や冷たいおやつは控えめに。

少しずつでも早く寝よう！

いきなりはむずかしくても、今日は昨日より少し早く、明日はさらに早く…。

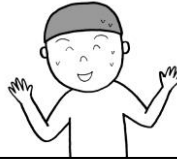
少しずつ早寝を続けて、毎日の早起きにつなげていきましょう。



水泳指導が始まります

体調を整えて参加しよう

長い時間泳いだけどもまだつかれていない



寝不足だけど元気だから泳ぎたい

寝坊して、朝ごはん食べていない。

水泳時の体調不良。ちょっとした「油断」、あるいは自分の能力や体力の「過信」が原因になっているものが少なからずあると感じます。水の中には、様々な危険が潜んでいます。自分の体調、周りの状況（天候や気温など）もよく確認して、楽しく、安全に取り組んでほしいと思います。

また、水の中にいると汗をかいたことを意識しづらく、のどが渇きにぐくぐりかちです。水泳後は水分補給をしっかりとしましょう。

健康診断の結果をふまえて

今後（今）に活かすために



4月から始まった定期健康診断が終わりました。ご協力をいただき、ありがとうございました。各検査・検診で疾病や異常の疑いがあった場合に「結果のお知らせ」でその内容をお伝えしましたが、受診はすすめているでしょうか？夏休みは治療のチャンスです。まだ、受診していない場合は、時間の取りやすい夏休みの間にぜひ済ませましょう。特に、むし歯の治療は、一定の期間が必要となる場合がありますので、夏休み中に治療が終わるように早めの受診をお願いします。

疾病や異常の疑いがなかった人は、去年の自分の結果と比べてみて、何かかわったこと、気になることは、なかったでしょうか。今の状態をしっかりと把握して、自分の心と体について考えるきっかけにしてほしいと思います。