

ほけんだより7月

7月の保健目標
夏を健康に過ごそう。

湿度が高く、蒸し暑い日が続いています。こんな時期は体調を崩しやすくなります。保健室にも体調不良での来室者が増えています。元気に毎日を過ごす為には、しっかり睡眠をとること、3食バランス良く食べること、体を動かして暑さに慣れることなど、規則正しい生活が大切です。自分の生活を見直してみましょう。夏休み中も、特に規則正しい生活をこころがけて、元気に毎日を過ごしましょう。



本日、健康診断結果のお知らせを配付しました。



1学期に行なった健康診断の結果を配付しましたので、おうちの方と一緒に確認をしてください。治療が必要な生徒には、すでに受診のお勧めを配付してありますが、まだ受診していない人は、夏休みを利用して受診するようにしましょう。



室内でも熱中症対策が必要です！

(夏休み中は、日中を家庭で過ごす時間が増えるので、注意してください。)

熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。

次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう！



部屋の温度・湿度を
こまめに確認する

高温多湿では
ないですか？



のどがかわいていなくても
こまめに水分を補給する

汗をかいたときは塩分も！



適切な室温
(目安は28℃以下)に保つ

エアコンの除湿機能も活用しよう！



夜間(就寝中)の
熱中症にも注意しましょう。
適切にエアコンなどを使い、
寝る前の水分補給も
忘れずに！



たまにはスマホやパソコンなどの
デジタル機器から意識的に
距離を置いてみましょう！

デジタル デトックス のススメ

こんな効果が！

睡眠の質が
よくなる

SNSによる
ストレスが減る



目や脳の
疲れがとれる

別のことに
時間を使える



発達した積乱雲が近づいているサインがし
たら、建物の中に避難して！(木や電柱の下
は危険です。) 積乱雲が近づいているサインの3つ

