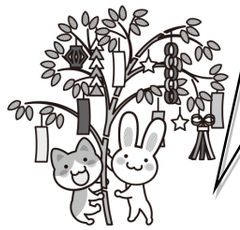
ほけんだより7月

令和３年　７月
尾道市立向島中学校
保健室

長い梅雨が続き，暑い日や雨の日など天候も不安定ですが，梅雨が明けると，いよいよ本格的な暑さがやってきます。そして夏休みまであと一息です。with コロナでの熱中症対策を一人一人が気をつけて行っていきましょう。



もうすぐ七夕です。短冊に願い事を書いて飾りますが，皆さんは何をお願いしますか？勉強・部活・将来の夢・健康・恋愛･･･挙げればきりが無いかもしれませんが，なりたい自分の姿を想像し，今できることは何か考えてみましょう。

７月スクールカウンセラー来校日

2日(金)　10:00～14:00
19日(月)　9:50～16:35
26日(月)　10:50～16:35

希望がありましたら，担任の先生や保健室・職員室まで伝えてください。

こんな人は熱中症になりやすい!?

熱中症を防ぐコツ

朝ごはん　朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。

睡眠　寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

休けいと水分補給　外で運動するときは30分に１回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！
たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう

１　息苦しい時はマスクを外しましょう

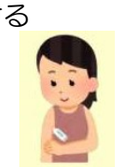
- 気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- 屋外で人と十分な距離（２メートル以上）を確保できる場合には，マスクを外す
- マスクを着用しているときは，激しい運動を避け，周囲の人との距離を十分にとった上で，適宜マスクを外して休憩をとる

２　こまめに水分補給しましょう

- のどが乾いていなくてもこまめに水分補給
- １日あたり 1.2 リットルを目安に

３　日頃からの健康管理をしましょう

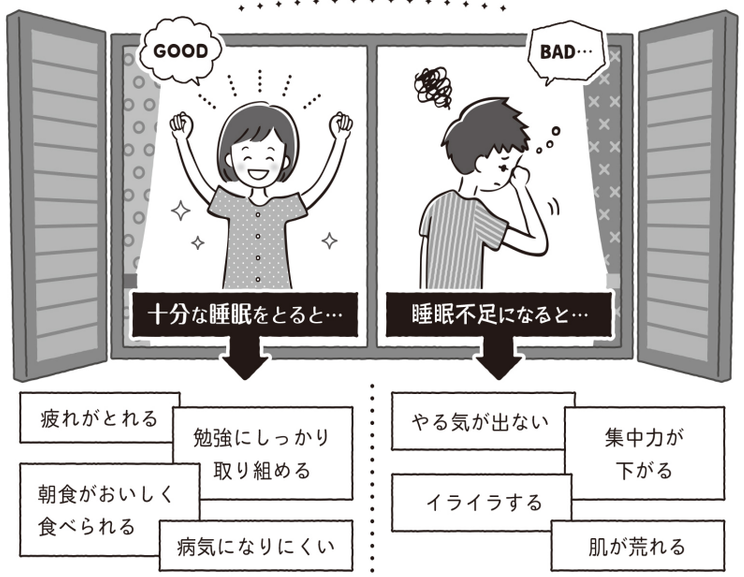
- 毎朝の体温測定と健康チェックを続ける
- 体調が悪いと感じた時は，無理せず自宅で静養する



４　天気予報や熱中症警戒アラートなどをチェックしましょう

- 今年から熱中症の危険が高いときには前日 17 時か当日朝５時に熱中症警戒アラートが出ます

睡眠でこころとからだのメンテナンス



前回５月のハンカチ・ティッシュの持参率

	ハンカチ	ティッシュ
１年生	８６％	８８％
２年生	８８％	８６％
３年生	８２％	７７％

でした。

手をきれいに洗った後に，清潔なハンカチで拭けるように持ってきていない人は準備をしましょう。また毎日取り替えておきましょう。

昨年度に行った時よりは割合が上がっています。「新しい生活様式」の**ハンカチ・ティッシュ マスクの3点セット**を定着させましょう。