

# ほけんだより 8月号 H30.8.21 第三中学校 保健室 畠山

## 2学期がスタートしました！

～プラスの風車を回し熱中症を防ごう！～

夏休みも終わり、2学期がスタートしました。夏休みペースから学校生活のリズムへと切りかえましょう。規則正しい生活で暑さに負けない体を作りましょう。2学期もプラスの風車を回そう！



### 8・9月の保健行事

身体測定 1・2・3年生

各クラス学活などの時間で実施します

半袖とハーフパンツで測定します  
忘れないようにしましょう



測定の後、1年生は「思春期の心の変化  
～脳は育つ～」2年生は「まぼたきの秘密」  
3年生は「君の肺は何色？」の話をします  
筆記用具を持参してください。

夏休み前の

### 元気アップカードの紹介！

夏休み前の「元気アップ週間」で、自分の生活を振り返りました。みなさんの感想や担任の先生のアドバイスを読ませていただきました。自分の課題がわかっている人が多く素晴らしいです。時々自分の生活を振りかえることも大切ですね。また、先生の温かいアドバイスもありがたいですね。一部ですが、紹介します！



#### <生徒の感想・今後に向けて>

- ほほ、2、3点がついたのでうれしかったです。これからも健康に過ごせるようにしたい。メディアはニュース以外見ないので3点で良かったです。
- メディア時間は30分～50分くらいだから、今度は30分以上は見ないようにしたい。(学習時間を増やす)
- 全体的に良かった。学校で眠くならないように早く寝たいです。
- ゲームはあまりやらなかったけれど、テレビをけっこう見ているので減らしたい。
- スマホを手を持ってゲームをしている時間や、YouTubeを見ている時間が多かった。
- 土日はやっぱりメディア時間がオーバーしがちなので、少し意識したいです。
- もう少しメディア時間を勉強時間に変更していければ良かった。
- 気がつけば番組全部見ていることが土日にあった。危険。

#### <担任の先生より>

- 湯船につかった方が疲れとれますよ。
- メディア時間をコントロールして早く寝ましょう！
- 素晴らしい！良い習慣が身についていますね！
- 「メディア」に支配された毎日はもったいないですよ。
- 安定した毎日を過ごせていいね。それが〇〇さんの良さのヒケツかも！
- 安定していて素晴らしい「習慣」じゃないですか！続けて。
- 忙しい分、体には十分気をつけてください。
- 吹部のなわとびは運動に入らないかな？大会頑張ってください。
- これから入試に向けて改善した方がいいかもね。



裏面へ続く

まだまだ暑い日が続きます。熱中症に注意！！

## <熱中症予防> ～熱中症は予防できる！～

### こまめに水分補給する

暑いと汗をたくさんかきます。水分を補給しないと脱水状態となって、体温調節や運動機能が低下します。暑いときはこまめに水分補給しましょう。

補給のタイミングは、**運動を始める前・のどがかわく前です！**ただし、大量の汗をかいた時には、汗と一緒に体の中の塩分も失われるので、**塩分も補給しましょう！スポーツドリンク**の中にも塩分が含まれているので良いです。

### 暑さに慣らす

熱中症は暑さへの慣れも影響するので、徐々に体を暑さに慣らしましょう。

### 軽装で、直射日光を避ける

暑いときは薄着にして、汗を吸収し、通気性の良い服にしましょう。外に出る時は帽子を着用しましょう。

### 暑さに弱い人は特に注意する

自分の体質を考え予防はもちろん、調子が悪いときは早めに対応しましょう。

### 環境条件に応じて運動

運動は涼しい時間に行う、短時間にするなど気温や湿度を考えて運動しましょう。

## これらの予防から

### 家庭でできること

#### 1 規則正しい生活で暑さに負けない体づくり！（フラスの風車を回そう！）

- ①睡眠をしっかりとろう。（寝ている間に体はつくられます）
- ②朝食をしっかりとろう（朝食で塩分をとりましょう。みそ汁は塩分も野菜もとれるし、大豆で作られていておすすめです）



#### 2 出かけるときの服装を工夫しよう！

軽装で、帽子をかぶって出かけましょう。

### 学校でできること

#### 1 のどがかわく前に水分補給！（夏休み明けも水筒持参OKです）

休み時間ごとに水分補給するつもりでOK!運動の前後は必ず水分補給（夏休み前もしっかりできていましたね。）冷たい水より常温の水が体に良いそうです。

#### 2 熱中症かな？と思ったら早めに申し出る！

我慢して症状が悪化しないようにしましょう。体調の悪いときは熱中症になりやすいので**登校前朝の健康観察**を忘れずに！無理はしないこと。

#### 3 ポロシャツはお勧め！

三中はポロシャツOK!ポロシャツは汗を吸収し、通気性もよいので熱中症予防にはお勧めです。気候にあった服装を選ぶことは健康のために大切なことです。

## <お家の方へ>

2学期がスタートしました。まだまだ暑い日が続き熱中症が心配です。ご家庭でも登校前に健康観察をしていただき、朝から体調の悪い場合は無理をせずゆっくり休養させてください。2学期も子ども達が健康で学校生活を過ごせるよう保健室でお手伝いしていきたいと思っております。相談などある場合は気軽に声をかけてください。

