

ほけんだより



7・8月の保健目標

暑さに負けない体づくり
をしよう

令和2年7月3日

北区立神谷中学校

保健室発行

梅雨入りしてから、じめじめ^{プラス}暑さで過ごしづらい気候が続いています。梅雨明けが待ち遠しいですね。今年度は、7月31日まで学校があるので、今から生活リズムを整え、熱中症対策をしっかりと、暑い夏を元気に過ごせるようにしましょう。

保健行事 - 7月の予定 -

実施日	対象学年	行事内容	注意事項
8日(水)	1次未提出者 二次対象者	腎臓健診 (二次)	対象者には後日、お知らせを配布します。
8日(水) 11日(土)	6月30日に 心臓検診を欠席した者	心臓検診 (一次検査予備日)	対象者には後日、お知らせを配布します。
14日(火)	1次未提出者 二次対象者	腎臓健診 (二次追加回収日)	対象者には後日、お知らせを配布します。

※詳細は、別途お知らせします。

朝の健康観察、忘れていませんか？

毎朝、職員玄関に立っていますが、検温を忘れてきてしまう人が未だ「0人」になったことがありません。自分の体の一番の理解者は、“自分自身”です。毎日、健康状態についてチェックする習慣を身につけ、自分の体調をしっかりと自分で管理し、これからやってくる暑い夏を乗り切りましょう。

朝の健康観察 ～毎日チェック☑しましょう～

- 熱はないか (検温をして確認)
- 咳は出ていないか
- 喉の痛みはないか
- 体のだるさはないか
- 鼻水・鼻づまりはないか
- 下痢・便秘をしていないか
- 吐き気や気持ち悪さはないか
- 食欲はあるか
- よく眠れたか
- その他、いつもと違う症状はないか

重要！しっかり目を通す！

● 丁寧な健康観察を！ ●
登校前の時点で、かぜ症状がある場合や、少しでも体調に不安のある場合は、無理をせず、自宅で様子を見るようにしましょう。
その際は、学校に必ず連絡してくださいね。

● 検温の仕方 ●

体温計は、上半身に対し、30度くらいになるように傾ける。
脇のくぼみの中央に体温計を当て、しっかり脇を閉じて測りましょう。

7月3日 金曜日 昼

体がだるい
食欲不振
おなかの調子が悪い

ぼーっとする
やる気が出ない

夏バテは自律神経の乱れから起こる！

自律神経は、使いすぎると疲労してうまく働かなくなってきました。自律神経を疲れさせるのは・・・

暑さ

暑いときには、自律神経は血液を体表に集めたり汗を出したりして、熱を発散させ体温を一定に保とうと頑張ります。



温度差

冷房で部屋を冷やしすぎると外との温度差が大きくなり、出入りするたびに体温調整で自律神経に負担がかかります。



体の冷え

冷たい物ばかり食べていると、体の中が冷えて血液の流れが悪くなり、内臓の動きも低下しがち。冷たさで自律神経も緊張します。



ストレス

ただでさえ暑さでストレスが溜まりがちな夏。ストレスも自律神経を疲れさせる要因です。



熱中症に注意



6月号に続き、再度連絡です！！

先月号では、例年以上に熱中症への注意が必要！という話をしました。今月号は、注意してもらいたいことや心がけてもらいたいことを載せています。これを読んで、自分の生活を見直すきっかけにしてもらえたらと思います。

熱中症の重症度



こんな日は熱中症に注意！



熱中症にならないために「3とる」を心がけよう！

①人との距離をとる
友達や先生と近づきすぎないように、十分な距離（1m以上）をとりましょう。

②マスクをとる
“十分な距離をとった上で”適度にマスクをとりましょう。

③水分をとる
こまめに水分をとりましょう。喉が乾く前に水分をとることが大切です。

7月になると、暑さがさらに厳しくなります。

特に体育や部活動の時間は、熱中症になる危険が高くなります。

熱中症は正しい予防が大切です。

あなたの熱中症危険度は？いくつチェック☑️できますか？？

- 【質問】
- しっかり睡眠をとっている
 - 朝ご飯をしっかり食べている
 - 規則正しい生活習慣ができている
 - こまめに水分を補給している
 - ゆっくり体を休める時間をとっている
 - 運動中、適切に休憩時間をとっている



チェック☑️の数	コメント
0	熱中症対策がきちんとできています。これからも続けてください。
1~2	熱中症になる可能性はそれほど高くありませんが、体調不良の時は危険度が上がりますので、注意しましょう。
3~4	熱中症になる可能性はやや高いです。できていないところを見直しましょう。
5~6	熱中症になる可能性は非常に高いです。今すぐ自分の生活を見直しましょう。