

ほけんだより

5月

・6月

千葉市立末広中学校 【5月の保健指導】 R7. 5. 20 (火)

金曜日の体育祭に向けて、練習にも熱が入りますね。けがや熱中症に気をつけてみんなで体育祭を楽しみましょう。



また、翌週は3年生修学旅行です。睡眠を多めにとって、体調を整えて出発しましょう。

【保健目標】

けがと熱中症を予防しよう！

1 睡眠を十分にとろう

睡眠不足で疲れが残っていると、けがや熱中症などの体調不良を起しやすくなります。たくさん眠ろう！



2 朝ごはんを食べよう

1日のパワーの源。
朝食で栄養や水分、塩分を補給し、元気に過ごそう。



3 こまめに水分補給をしよう！

「のどが渇く前にこまめに飲む」
水筒を忘れずに持ってこよう！！



4 準備運動をしっかりと！

筋肉や関節をほぐして、けがを防ぎましょう。



5 手足の爪を切っておこう

適度な長さに切って、爪が割れてけがをしたり、長い爪でけがをさせてしまうことがないようにしましょう。



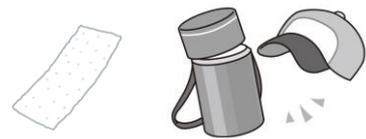
6 汗の始末をしよう

タオルを忘れずに！



【暑い時期の持ち物】

- * 水筒 (多め)
- * 汗拭きタオル
- * 帽子 (体育祭や部活時など)



【今後の保健行事】

- 5月23日(金) 尿検査2次追加
該当者に連絡します。
- 5月24日(土)~28日(水)
3年生 修学旅行前健康観察
毎日検温してください。
- 5月31日(土) 世界禁煙デー
- 6月4日(水)~10日(火)
歯と口の健康週間
- 6月11日(水) 2・3年生・E組
薬物乱用防止教室

【保護者の皆様へ】



学校医による健康診断が終わりました。病気や異常の疑いがあった人には結果を連絡しました。早めに受診し、学校にも結果をご連絡ください。

・・・熱中症予防の豆知識・・・

暑熱順化

は今のうち！



しよねつじゆんか
暑熱順化
とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、
湯船につかる

汗をかくほどの運動を
習慣にする

その他、
汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
		
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。		
		もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。

*** 足に合った靴選び ***

自分の靴

靴

点検してみよう！

私たちの体を支えている大切な足。
その足を守るのが靴です



買い替えの目安

中敷きに穴があいている

靴底がすり減っている

サイズが合わなくなってきたと感じる

など

靴選びのポイント

甲がぴったりフィットしている

足指を動かせるゆとりがある

前後に動かない

靴底にクッション性がある

かかとと靴のカーブが合っている

