



長かった梅雨もうすぐ明けて、いよいよ夏本番です。梅雨明け直後は日差し  
の強さや暑さも増して、熱中症になりやすい時期です。夜も暑く寝苦しい日  
もあります。エアコンが直接体に当たり過ぎるなど、寝冷えによる風邪にも注  
意しましょう。

## ◎7月の保健目標◎

暑さに対する体調管理に気をつけよう！  
夏の衛生に気をつけよう！

熱中症に気をつけて

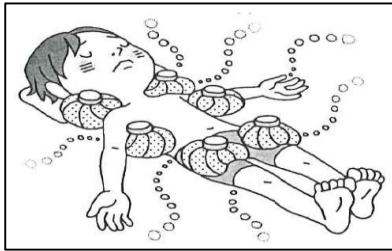


こんな症状があったら、  
熱中症になりかけかも！

頭がふらふらする



冷やすポイントは、  
脇の下・首・足の付け根辺り

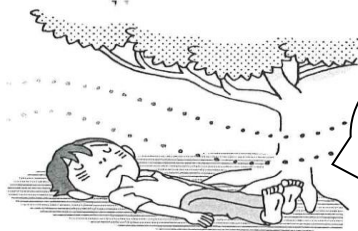


熱っぽい  
気分が悪い



頭が痛い

足などけいれんする



こんな症状が、あったら  
涼しい場所へ移動して休  
養しましょう。(防具があ  
ったら脱いで休憩。)

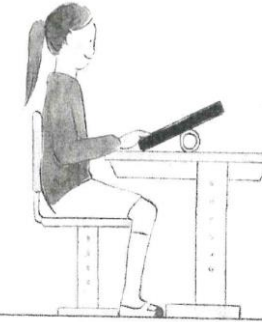
こんな人は **危険**  
熱中症の大!



テスト週間明けの部活動では、しばらく運動をしていなかったため、熱中症になりやすいですから注意しましょう。「体調が悪いな」と感じたら、早めに顧問の先生や周り  
にいる人に言いましょ  
う。周りにいる人の様子  
にも気をつけ、お互いに  
安全に健康に活動ができ  
るようにしましょう。

## 目を大切にしよう！

一人一台のパソコンやタブレットを使って行う授業も始  
まりました。家では、スマホを使う人も多いと思います。目  
を大切にすることを気にかけて過ごしてほしいと思います。



- ①目とデジタル画面との距離を30センチ以上離しましょう。
- ②30分に1回は20秒以上、画面から目を離して遠くを見ましょう。
- ③パソコンなどは、周囲の明るさに合わせて画面の明るさを設定しましょう。
- ④画面から出るブルーライト（光）の影響が体内リズムに影響しないように、就寝1時間前までには、使用をやめましょう。

## ◎薬物乱用防止教室（1年生）を行います◎

今年も、コロナ禍で、倉敷警察署の方にはお越しいただきませんが、お借りしたDVDの視聴と県内の薬物の状況について説明をします。

日時：7月9日（金）⑤13：20～（各教室で）

- 内容：
- ・薬物の種類や害にはどのようなものがあるかなど（DVD）
  - ・ロールプレイング（役割劇）「たばこや薬物を勧められた時の断り方」（1年生の保健委員と先生が行います。）

※薬物の危険やたばこについて知って、正しい行動選択ができるように、見て考えてください。

## 水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかつたり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渴きに気づきにくいので、注意が必要です。



裏面の保健委員会から呼びかけている「ふじいかぜきり」で、一中生は感染症にも熱中症にも負けないぞ！

# 感染症には負けないぞ！

コロナの変化した感染症が出てきています。まだまだ、油断できません。「教室でのマスク着用」や「給食前や体育の後、トイレの後の手洗い」や「消毒」は、できているかな。見直してみよう。

ちなみに、「ふじいかぜさん」は、岡山県の里庄町出身のミュージシャンです。

**ふ**

ふだんから、早寝・早起き・朝ごはんんで、体調バッチリ！

**じ**

自分の体温は、毎朝チェック

**い**

いつもの手洗いは、石けんをつけて30秒！

**か**

間隔は取りながら話しても、心の距離は取りません。

**ぜ**

ぜったい近づきません。  
体調が悪い日の人混み。

**き**

きちんとつけます。OK マスク！

**ら**

ラッキーな人は知っている。  
思いやりのある言葉と心がけ。

**り**

リクエスト、「静かに給食」「水分補給」で、感染症にも熱中症にも負けないで！



(これを合言葉に、がんばりましょう) 保健委員会