

# ほけんだより 7月

倉敷市立西中学校  
保健室  
令和5年7月3日



雨雲からお日様に主役が交代し、暑い夏がスタートしました。熱中症にもなりやすい季節です。暑さと部活に慣れていない、1年生は特に気をつけてくださいね。

今年は、プールの授業も始まっています。水泳は体力を消耗するので、朝食、水分をしっかりとって、体調が悪い日は無理をしないようにしましょう。



1・2年生は水泳の授業が始まっています。ケガを防止するため、手足の爪は短く切っておきましょう。事故なく安全な水泳ができるように準備しましょう。

## プール学習を安全に楽しむための注意



体調をしっかり確認

プール前後にシャワー

ていねいな準備運動

水の中でふざけない



少しでも具合が悪いときは無理をしない



プール熱の予防にもなるのでしっかりあびる



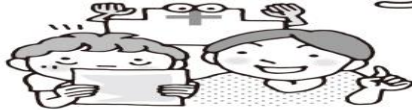
血液の流れがよくなり心臓への負担も軽くなる



プールサイドを走ったり飛び込んだりもNG

水泳の前後の水分補給が大切です。見学の場合でも水筒は必ず用意しましょう。

## 夏休みにあるチャンスって？



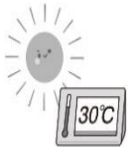
夏休みには大きなチャンスがあります！

### それは…あなたがもっと健康になるチャンス

- ・1学期に実施した健康診断の結果を保護者懇談でお渡ししますので、ご確認ください。健康診断で病気や異常の疑いが見つかった人には、「治療指示書」をお渡ししています。夏休みを利用して受診していただき、2学期に学校までお返しください。
- ・学校管理下でケガをし、スポーツ振興センターの書類を渡している人は、できるだけ早く提出してください。

2学期、さらに健康になったあなたに会えるのを楽しみにしています。

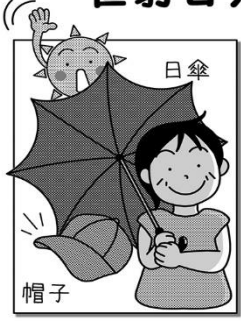




# 7月の保健目標：熱中症を予防しよう



### 直射日光をさける



# 熱中症

### こまめに水分・塩分を補給する



### 激しい運動は暑さに慣れてから



# に注意!

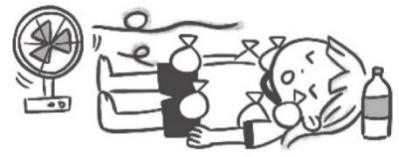
### 無理をしないで休む



## 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。