

ほけんだより7がっ

2021年7月1日(木) さいたま市立大宮国際中等教育学校 保健室

暑さも本格的になり、いよいよ夏本番です！暑さへの準備は万全ですか？熱中症予防のためにも、日々の運動や学習を安全に行うためにも、十分な睡眠、栄養バランスのとれた食事、こまめな水分補給を心がけましょう。

もうすぐ夏休みが始まります。規則正しい生活をし、生活リズムを崩さないよう気を付け、しっかり体調管理をしていきましょう。

7月の保健目標 暑さに負けない体をつくろう

夏バテを予防しよう！

～暑い夏を乗り切るために、自分でできることをしよう～



生活のリズムを崩さない

体内時計をくるわさず、良質な睡眠をとるには、睡眠時間を確保することも大切ですが、毎日決まった時間に起きることが大切です。



積極的に動く

朝や夕方の日差しが少ない時間に体を動かし、汗をかく習慣をつけるようにしましょう。入浴も効果的です。また、クーラーの当たりすぎにも注意しましょう。



しっかり食べる

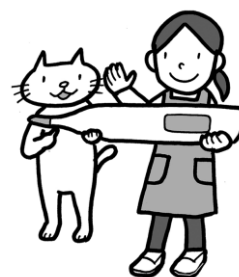
朝食は必ずとるようにしましょう。特に、ビタミンB1や、ビタミンB2が多く含まれている食材（豚肉、レバー、枝豆、納豆、豆腐、うなぎ、いわし、ほうれん草、ごまなど）は、体に取り入れた栄養をエネルギーに変えてくれます。積極的に食べるようにしましょう。にんにく、ニラ、玉ねぎ、ネギなど、アリシンが多く含まれている食材と一緒に食べると、体への吸収が良いです。



朝の検温・健康観察の徹底をお願いします

新型コロナウイルス感染症に対応したさいたま市学校教育活動実施マニュアル～「学校の新しい生活様式」～に準じて、毎朝の検温・健康観察と、体温記録票の提出をお願いしています。自分の体調を把握し管理することは、自分の健康を守るだけでなく、他の人へ感染を広げないことにもつながります。みなさんの安心・安全な学校生活を守るためには、みなさん自身の意識や行動がとても重要です。忘れのないよう、徹底して行ってください。

また、登校前に発熱または風邪の症状（発熱、のどの痛み、咳、下痢、息苦しさ、全身倦怠感、嗅覚・味覚異常等）がみられる場合は無理に登校せず、かかりつけ医に相談・受診し、医師の指示に従い自宅で休養してください。



いよいよ夏本番！ 熱中症に注意！



7月に入り、梅雨が明けるといよいよ本格的に暑くなりますね。猛暑が続く8月よりも、体が暑さに慣れていない梅雨明けのほうが、重症の熱中症患者が増えるとも言われています。こまめに水分をとり、元気で有意義な夏を過ごしてください。

こんな日は熱中症に要注意！！



急に暑くなった



気温が高い



湿度が高い



風がない

熱中症の重症度と応急処置

めまい、たちくらみ
汗がとまらない など



涼しいところで安静にし、衣服をゆるめる。スポーツドリンクなどで水分をとる。

頭痛、吐き気、だるい
体に力が入らない など



安静、休息、冷却を行う。首の横や、脇の下、足の付け根などを冷やす。

意識がない、けいれん
まっすぐ歩けない など



反応の確認をし、意識の状態がおかしい場合には、直ちに救急車で病院へ行く。

軽

中

重



夏休みは受診のチャンス！

学校で実施した健康診断の結果、お知らせをもらった人で、まだ病院へ行っていない人は、夏休み中に必ず受診してください。放っておくと、症状が悪化し、治療が長引くことや、治すのが難しい状態になってしまうこともあります。

8月の健康診断

8月24日（火）身体計測
* 体育着を忘れずに持ってきてましょう。
* 計測の邪魔にならない髪型で来てください。（×：おだんご、ポニーテール、頭頂部で結ぶ等）

1本で結ぶ際は、下の方で結んで来て下さい

