

健康のアンテナ

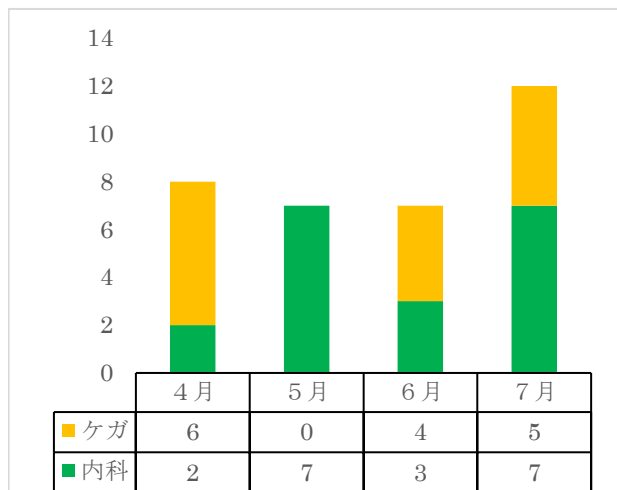


～前期課程のみなさんは保護者の方と一緒に読みましょう～

平成30年7月20日（金）黒島小中学校 保健室

夏休みも規則正しい生活をする事が「健康づくりのもと」。自分の生活を見直し、元気いっぱいの夏休みを過ごしてほしいと思います。

ぜんきぜんはん ほけんしつらいしつじょうきょう
前期前半の保健室来室状況



保健室からの
おしらせ

夏休みのしおりに、健康委員会が作成した朝ごはん・歯みがきカレンダーを入れてあります。夏休み中も規則正しい生活で健康にすごしましょう。

夏休み中に、歯の治療や眼科を受診しましょう

歯の治療や、眼科受診が終わったら受診結果のお知らせを学校へ提出してください。

熱中症に気をつけよう！

後期課程のみなさんは、駅伝練習や部活動があります。
水分補給・休養をしっかりととり、熱中症を予防しよう。

熱中症 どうすれば防げる？

☑ こまめな水分補給

のどがかわいていなくても飲む



☑ 30分に1回休憩

体温を下げるために休む



☑ 服装に気をつける

薄着で風通しのよいものを。帽子も大切



熱中症とは？

暑くしつ度が高いかんきょうや、スポーツ活動などであせをかきすぎて水分不足になったり、体温が高くなったりして体にさまざまな障害が起こることを熱中症といいます。

熱中症の症状にはめまい、筋肉のけいれん、手足のしびれ、頭痛、はき気、おう吐などがあります。重症の場合には、意識がなくなり命に関わることもあるので、注意が必要です。こまめに水分を（はげしく運動したときは塩分も）とり、また運動中は定期的に休けいして、熱中症を予防するようにしましょう。

めまい、はき気 大量のあせ



熱中症の主な症状：めまい、しっしん、大量のあせ、はき気、おう吐、体温上しゅう、部分的なけいれん、手足のしびれ、頭痛、血圧低下、意識障害など

注意が必要な熱中症になりやすい人

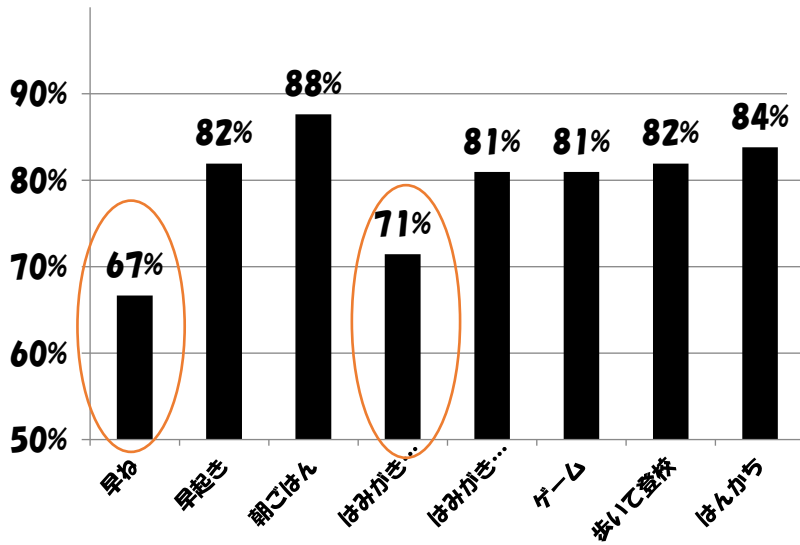
まだ体が暑さに慣れていない人や、太り過ぎの人、すいみん不足や体調が悪い人などは熱中症になりやすいので気をつけましょう。ふだんからすいみんと食事をしっかりと、生活習慣を乱さないことが熱中症予防につながります。

注意すべき人

- ・体が暑さに慣れていない
- ・太り過ぎ
- ・すいみん不足
- ・体調が悪い
- ・げりや発熱をしている



くろじま こげんきだいさくせん しゅうけいけっか
黒島っ子元気大作戦6月集計結果



全体的に早ね・朝の歯みがきができていない人が多かったです（前期も後期も！！）きちんとしましょう！！

夜ねている間に、むしば
きんはふえます。朝から
きちんとみがこう！

一番できていないのが
早ね。早くねると体
も成長するし、病気に
なりにくくなります。

夏休み・ゲーム・タ
ブレットのしすぎに気を
つけて！ルールを決
めよう。

先生からのひみつのメッセージ

□ にあてはまることばは何か？ 完成させながらゴールまで進もう！
ゴールした後に①～⑦の文字を数字の順につなげると、先生からのメッセ
ージが浮かびあがるよ！（すべてひらがなで答えてね）



スタート

A 休みの間も、学校に行く時と
同じ時間に起きよう

□ □ □ □ ②

B 1日のパワーの源！
しっかり食べましょう

□ □ □ □ □ ①

C 食事のあとは毎回しましょう

□ □ □ □ ④

F 暑い日は特に注意！
お茶とタオルを忘れずに

□ □ □ □ □ □ □ ⑤

E 健康診断のあと、
治療はすませた？
夏休みに行っておこう

□ □ □ □ □ ⑦

D 道路での事故に気をつけて。
これを守ろう

□ □ □ □ □ ⑥

G スマホやパソコン、
テレビの時間を減らし、
団らんや外遊びの時間をつくろう

アウト □ □ □ □ ③

H シャワーではなく湯船に
つかろう。温度はぬるめて

□ □ □ □ ⑧

I 明日も元気に過ごすために
早くふとんに入ろう

□ □ □ □ ⑨

ゴール

メッセージ



9月

もげ

① □ ② □ ③ □ ④ □ ⑤ □ ⑥ □ ⑦ □

へ来てね！

※このページのメッセージは、黒島っ子元気大作戦のテーマに沿って作成されています。ご了承ください。