

# 保健だより 7月

平成 28 年 7 月 12 日

我孫子中学校

保健室

毎日蒸し暑い日が続きますね。ジメジメした梅雨が終わるといよいよ本格的な夏本番の季節、そして夏休みがやってきます。夏休みに普段できない事を計画している人もいるでしょう。今から規則正しい生活（食事・運動・休養）を心がけて、ケガや熱中症を防ぎ、有意義に過ごせるようにしましょう。

ケガなく充実！

## 夏の運動！！

重要  
ポイント

### 『水分補給をしっかりと』

運動開始 30 分前

250～500ml の水分を  
とっておく。



運動中

30 分ごとに水分補給。  
1 回につき、1 口～200ml  
をゆつくりと飲む。



水分が不足すると・・・

- ▽筋肉のけいれん
- ▽疲れがたまる
- ▽体温が上がりすぎる



熱中症やケガの危険性がたくさん！

## 熱中症を防ごう！！

### ●水分補給はのどがかわく前に

のどがかわいた時にはすでに脱水症状が始まっています！  
運動中にはスポーツドリンク等の水分と塩分をこまめに補給する習慣をつけましょう。

### ●体温を上げすぎない工夫を

運動中、保冷剤をポケットに入れておくのも効果的です。  
帽子を被り、涼しい服装をしましょう。

### ●休憩は、日かげの涼しいところで

休憩中に冷やしたタオルを首やおでこに当てると  
体温が上がるのを防げます。



いつもより汗を多くかいた時、様子が違うと感じた時は早めに休みましょう！

## ケガを防ごう！！

### ●準備運動をきちんとしよう

少しずつ体を暑さに慣らしてから運動を開始しましょう。

### ●休憩時間を大切に

水分をとる事や疲れをとる事で運動の質が UP！

### ●声をかけあって

注意力が高まり、事故やケガの予防になります。



# 気になる『汗 & 日焼け & 虫さされ』対策！

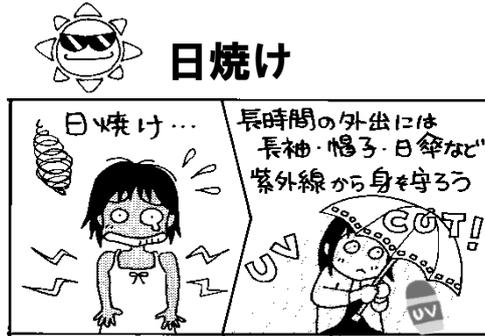
## 汗



**下着1枚**  
ニオイの原因となる **快適生活**

ニオイの原因となる快適生活  
汗や汚れを吸い取り、服の中の温度を下げます。  
涼しい時は保温の役目も果たします。  
綿100%のものがオススメです♡

## 日焼け



日焼け...  
長時間の外出には  
長袖・帽子・日傘など  
紫外線から身を守る

## 虫さされ



まずは刺されないように！  
蚊取り線香 虫よけ 長袖・長ズボン

汗は時間がたつほど、ニオイが強くなります。汗をかいたら、こまめにぬれタオルでふき取ったり、着替えたりしましょう。

日焼けをした場合は冷たいタオルでとにかく冷やしましょう。水ぶくれができてしまったらつぶさず病院へ！

刺されてしまったら  
①洗い流す②アイシングをする  
③かゆみ止めをぬるかきむしってはいけません！

## 健康診断が終わりました！

### ○身体測定学年別平均値

〈男子平均〉

	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	152.1	42.4
2年	158.5	46.4
3年	164.3	51.9



〈女子平均〉

	身長 (cm)	体重 (kg)
1年	151.9	42.7
2年	153.6	44.4
3年	156.9	50.0

先日、お子様に健康診断の結果をお配りしました。こちらは我孫子中学校の結果です。今まで忙しくて病院に行く時間が取れなかった人は夏休みが治療のチャンス！早めの受診をお願いします！

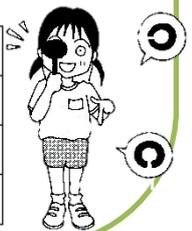
### ○歯科検診

	治療勧告対象者	
1年	99人	31.3%
2年	45人	15.3%
3年	168人	48.3%



### ○視力検査

	治療勧告対象者	
1年	130人	41.7%
2年	134人	45.4%
3年	105人	30.3%



## 保健委員会より

あと少しで待ちにまた夏休みです。充実した休みにするためには早寝早起きを意識し普段通り生活を送りましょう。また部活動のときには着がえやタオルを準備し、こまめに水分補給をし熱中症対策をしましょう。元気に新学期を迎えましょう。