

# 保健だより

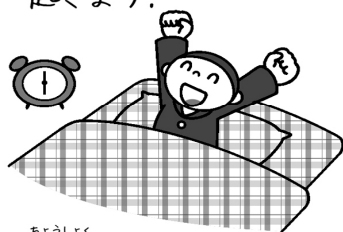


H26. 7. 18 物部中学校 保健室 (No.7)

連日暑い日が続いていますが、明日からいよいよ夏休みが始まり、3年生にとっては最後の大会を迎えます。今までがんばってきたすべての力を出し切れるように精一杯プレーしてきてください。

そして暑い夏はどうしても生活が乱れがちです。規則正しい生活は、夏を健康に乗り切るための一番大切な条件です。熱中症にも気を付けて、元気に夏を乗り切りましょう。

☆朝はいつもどおりに起きよう!



☆朝食はもちろん、昼・夕食もしっかり食べよう!



☆夏休みの生活と健康



☆クーラーのきいた部屋に1日中いないようにしましょう!



☆冷たいもののとりすぎに注意!



☆てきどにからだを動かそう!  
外に出かけるときは、帽子、ハンカチやタオル、すいとうなどを忘れずに! あつい時間はさけよう!

☆夜ふかしせずに早く寝よう!



## 熱中症にご注意を!!

規則正しい生活はもちろん、運動や野外活動ではこまめな水分補給をして熱中症を予防しましょう。また、気分が悪くなったら無理せず休みましょう。

### 水分補給のコツ

- のどの渇きを感じる前に水分をとりましょう。
- 運動の前にコップ一杯。運動中は、100~200mlの水分を15~30分ごとに。

## 学力アップのコツ

寝不足で生活が乱れている人は体調を崩しやすく、熱中症にもかかりやすくなります。また、睡眠には脳に入った情報を整理する力があります。きちんと7~8時間の睡眠をとらないと、せっかく勉強して入れた情報も整理されずに生かされません。

夏休みは1学期の学習内容を自分のペースで復習できる大切な時期! しっかり睡眠をとり、効率よく学力アップを目指しましょう。

## 急な変化に気を付けて!!

☆黒い雲が広がってきた☆急にまわりが暗くなった☆雷の音が聞こえてきた☆突風が吹いてきた☆急に風向きが変わった☆風が冷たくなった

これらは、天候が急に悪化するサインです。急な増水や落雷の危険があります。すぐに水辺から離れ、屋外にいるときは、しっかりとした建物の中に入り、天候が静まるのを待ちましょう。夏休みも安全な生活をしましょう。



# プール熱(咽頭結膜熱)に注意!

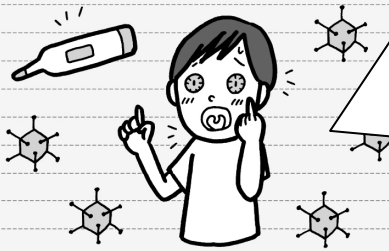
アデノウイルスが引き起こす感染症。

こつねつ  
高熱

いた  
のどの痛み

けつまくえん  
結膜炎

感染力が強いので、これらの症状が出た人はすぐに病院を受診しましょう。

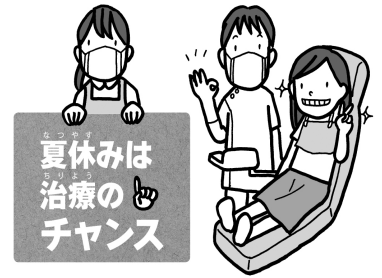


また、プールの前後にはよくシャワーを浴びて、からだを洗うようにしましょう。

その他にも・・・ハヤリ目(流行性角結膜炎)やとびひ(伝染性膿痂疹)などプールで気を付けたい感染症があります。しっかりと健康観察を行ってからプールに入りましょう。

## 保護者の方へ

眼科検診・歯科検診について、治療を要する人に再度「健康診断結果のお知らせ」を配布しました。この夏休みを利用してぜひ病院受診をお願いいたします。治療が済みましたら、「健康診断結果票(眼科)」「歯科受診連絡票」を学校に提出してください。特に3年生は受験が近づいていますので、早めの治療をよろしくお願いいたします。



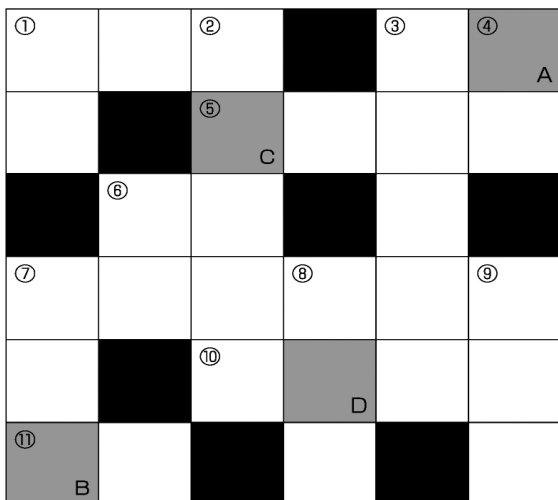
## 【保健室からの宿題】

今年も夏休み中の課題として保健委員会が作成した「歯みがきカレンダー」を配布しました。毎日きちんと歯みがきをしてチェックしましょう。夏休みが終わったら、9月1日(月)に各クラスの保健委員に提出してください。めざせむし歯ゼロ!

7月

## けんこうクロスワードパズル

灰色の部分の文字を、A～D順に並べてできる言葉を答えよう!



●  
タ  
ン  
ト  
熱中症を予防するためには、こまめに○●○●○●を補給しましょう

### 〈タテのカギ〉

- ① タコやイカがはくもの。
- ② オスには長いツノがある、みんなに大人気の虫。
- ③ 王様の扇子。
- ④ 煙とほこりがまじってこびりつく黒い粉。
- ⑥ わたってよい信号の色。
- ⑦ 「ありがとう」と○○○をいみましょう。
- ⑧ 油を燃料とする洋風の照明。
- ⑨ カイコのまゆからとったばかりの糸。

### 〈ヨコのカギ〉

- ① 緑色で黒い模様のある果物。
- ③ 「引く」の反対。
- ⑤ 女の人が着る、ゆったりとしたシャツ。
- ⑥ なにかが通っていったしるし。足○○。
- ⑦ 日本の国蝶。
- ⑩ 今年とれたお米。
- ⑪ 地面をほって、水をくみ上げる設備。

おまけの宿題・・・  
答えは保健室前に  
掲示します!

