



**いいことたくさん 川本中!!**  
**保健だよ!** ~自分の健康は自分で守ろう~  
 「一人一人が自分の考えをもち、行動する!!」  
 ①むし歯治療率 98% ②フッ素全員実施 ③時場礼

深谷市立川本中学校 保健室 平成27年6月28日(金)



(もうすぐ七夕!いつもみなさんが笑顔でいられますように!)

蒸し暑い日が続くようになりました。天候が不安定で、雨に降られてしまった人も多くいると思います。毎日、雨具、代えのシャツや靴下を用意するようにしましょう。雨の日は視界がせまくなります。くれぐれも登下校等の移動の際には注意してください。

6月に感染症やケガをする人が何人か見られました。夏休みを迎える前にもう一度、自分の生活習慣を見直してほしいと思います。そして、夏休みに向けてしっかりと目標と計画をたてるようにしましょう。



## 水泳指導が始まりました!

みなさんが待ちに待った水泳の授業が始まりました。プール清掃を体育委員、3年生、陸上部のみなさんがおこなってくれました。授業中は事故のないよう、体育の先生方や体育委員の指示にしっかりと従って行動してください。それぞれの目標が達成できるといいですね!



**「ヘルカード」はんこを押す前に...** **保護者の方による健康CHECK!**

1. 顔色は普通ですか?
2. 睡眠は充分にとれましたか?
3. 朝食はしっかりと食べましたか?
4. 目・鼻・のど・耳に異常はありませんか?

安全で楽しい水泳の授業のために

5. 下痢はしていませんか?
6. ジョクジョクした傷はありませんか?
7. 爪は短く切っていますか?
8. 熱はありませんか?

保護者の方のご協力をお願いします!



### 《保護者の方へ》

安全に行われるようご協力をお願いいたします。なお、体調が悪い場合は無理をせず、自宅で様子を見るか早めの病院受診をお願いいたします。また、健康診断で再検査や治療のお知らせをもらった人は早めの受診をお願いいたします。

また、検査等が終わりましたら、必ず報告書を学級担任まで提出してください。



(むし歯等の治療、続々終わってきています!)

## 熱中症に注意しよう!!

暑い日が続くようになりました。みなさん、もう知っていることかと思いますが、この夏を元気に過ごすためにもう一度確認しておきましょう!!



## 熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです

### 気象条件

- ◆暑くなりはじめの時期
- ◆急に暑くなった日
- ◆熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日



体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいのです。



### 体調

- ◆食事をきちんととっていないとき
- ◆かぜや下痢の後
- ◆睡眠不足のとき



食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。

### 環境

- ◆気温が高い
- ◆湿度が高い
- ◆日ざしが強い
- ◆風が弱い



炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を閉めきって行なう部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。

### では、こんな場合は？

冷夏は、熱中症になりにくい？



冷夏でも、熱中症は起こります。体が暑さに慣れにくいので、さほど気温が高なくても発生するのが特徴です。

水分補給は、のどが渇いてからでいい？



のどが渇いたと感じたときには、体の水分の2%が既に失われています。渇く前に水分補給をするのが大切です。

衣服の色や形は、関係ない？



黒っぽい服は、熱を集めやすく、熱中症のリスクを高めます。体の熱や汗をすばやく逃がすためには、ゆとりのある服がおすすめです。

## 飲み過ぎに注意!!



糖分のとり過ぎは、夏バテだけでなく、肥満や生活習慣病の原因になります。

### 500ml入りペットボトルの清涼飲料水に含まれる砂糖の量

(飲料は一例/3g入りスティックシュガーに換算)

コーラ : 57g



19本

オレンジジュース

(果汁30%) : 50g



16.6本

スポーツドリンク

: 30g



10本

参考：「五訂日本標準食品成分表」文部科学省

「何度敗れてもよろしい。傷つき、敗れるたびに、

イノ千の素材は底光りを増すのである。」

檀 一雄(作家/1912~1976)

(抜粋：癒しの言葉 いのちの言葉編集部 角川春樹文庫より)

学校総合体育大会で頑張るみなさんの姿がとても輝いていました。この大会で多くのものを得たと思います。試合結果に出なかったとしても、その努力は自分を育てる「糧」となり、自分の成長に繋がります。

