



**不動中学校 保健室**

登校期間が始まりました。今までは夏休みだった期間に授業があったり、例年なら午前中にあった部活が夕方になったりと、今までにない暑さを経験する可能性が高いです。早寝・早起き・朝ご飯を心がけながら、水筒を必ず持ってきて、水分補給をしましょう。体調が悪い時は無理をせずに、先生へ伝えてください。

**健康診断日程**

内科健診	8月25日(火) 13:20~
------	-----------------

保健調査票で、運動器の箇所に○が付いていた人には、**運動器検診保健調査票**を配付します。

チェックをして、**8月18日(火)**までに提出してください。

# 前人未踏の夏が来た！

- 8月の授業！体育！
- 8月の給食！
- クーラーを付けて窓を開ける!?
- マスクの着用！
- 放課後の部活！
- NO長期休み！

**夏を元気に過ごすポイント4っ！**

<b>POINT ①早起き</b> 	<b>POINT ②朝ごはん</b> 	<b>POINT ③水分補給</b> 	<b>POINT ④お風呂</b> 
-----------------------	------------------------	------------------------	-----------------------

毎朝同じ時間に起きる習慣を。寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給。体内リズムを整えましょう。熱中症は室内でも起こります。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分補給を。シャワーだけでもさす、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。

玄関ホールで毎日の熱中症予報を掲示しています。

暑さの状態を目でも確認して、こまめな水分補給を意識しましょう！！

玄関ホールを確認してね！



運動時や登下校時等、ソーシャルディスタンスが保たれている場合はマスクを着用しなくても大丈夫だそうです。熱中症にならないよう、マスクの着け外しも、体調に合わせて適切に行いましょう！！

不動中学校がチームとして、熱中症の予防にも取り組んでいけるよう、まずは自分の体調管理をしっかりと、他に体調が悪そうな人がいたら、声をかけたり、先生に伝えたりしてください。

**熱中症**

学校での熱中症は、運動部の活動や体育の授業中に多く起こっています。特に、チームプレーの競技では仲間への責任を感じて、つい無理をしてしまうことも…。もし、周りの仲間の行動や表情で気がつくことがあれば、声をかけましょう。熱中症は、コミュニケーションでも防げます。

例えば…

- 水分とってる？
- 無理してない？
- 休けいしよっか

体調に変化はないか、お互いを気づかいながら運動を楽しめるといいですね。

声をかけて仲間を守ろう